

سیناٹ

وقار عزیز

تو کے آئینہ پارٹنر اور
پہناؤم کے ذریعے ممکن ہے

ایشیا بکس - راولپنڈی

ہیناٹرم اور نئیات کے موضوع پر لکھی کتابوں کے مصنف کی شہرہ آفاق تصنیف

ہیناٹرم

کے آسان طریقے

اس کتاب میں ایک پیشہ ور ہیناٹرم نے ہیناٹرم کے باکس نئے اور
آسان ترین طریقے بیان کئے ہیں جن کے ذریعے آپ دوسروں کو
اتھان آسانی کے ساتھ ہیناٹرم کر سکتے ہیں

مصنف - میلون پاورز

مخلص - وقار عزیز

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی - پوسٹ کوڈ 46000

ایبیس



ٹارچ کے ذریعے چٹا ٹرم

ٹارچ کی شعاع معمول کی روشوں میں سے کسی ایک آنکھ میں ڈالی جاتی ہے اور ساتھ ہی معمول کو گہری نیند کی
 قریب دی جاتی ہے۔ آنکھوں کو دائیں یا بائیں جانب پھرنے اور مسلسل اسی حالت میں رکھنے کے علاوہ ٹارچ
 کی یہ روشنی کی وجہ سے جلد ہی معمول پر صحت طاری ہو جاتی ہے۔ اور بالآخر معمول کو گہری نیند سے جاتا ہے۔

*All rights reserved with the publisher
 legal action will be taken against any violation*



Published By

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554, 148-3, Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110

Ph: 051-3029895

051-5120611

Several Editions: 1985 onwards

This Edition: 2010

Printed at.

Marshal Printers, Rawalpindi

**Our books are available at all
 leading booksellers. List given at
 the end of this book. If not
 available write to us directly.**

جن بک سیلرز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں
 ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دی گئی ہے



سریجو

خود کو پہنانا سز کرنے کیلئے آئینے کا استعمال

اب عورت آئینے کی مدد سے خود کو چھاننا کر رہی ہے۔ وہ آئینے میں دیکھتے ہوئے خود کو سونے کی لہجہ دیتی ہے اور اس مقصد کیلئے تین تک تختی ہے اور گچی فٹم ہوتے ہی وہ خود کو نیند سو جاتی ہے۔



ایک خاص آلے کے ذریعے پہنا ٹزم



ماحقے پر لکس کے ذریعے چٹانزم

یہ بھی چٹان نما کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ مال اپنے ہاتھ معمول کے ماتھے پر رکھتا ہے اور معمول کو
ترغیب دیتا ہے کہ اسے گہری نیند محسوس ہو رہی ہے۔



پنڈولم ٹسٹ

اگرچہ یہ عورت جانتی ہے کہ پنڈولم میں حرکت نہ ہو لیکن چونکہ مال نے اسے جاہلیت دے رکھی ہے کہ کوشش کے
باوجود پنڈولم گھومنے لگے گا لہذا وہ ناشعوری طور پر پنڈولم کو گھمائے لگتی ہے۔



آگے کی طرف گرنے کا اسٹ

تصور میں عورت کا اسٹ کے دوران معمول کس انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ عامل
معمول سے کہتا ہے کہ تم میری آگے پرکھیں مرکز کرو۔ جو فی معمول ایسا کرتا ہے عامل اسے دہایت
کہتا ہے کہ تھوڑی سی دیر بعد تم آگے کی جانب گرنے لگو گے۔ اس اسٹ میں کامیابی کے بعد عامل معمول کو
کہتا ہے کہ تم میں خوبی ترقیب کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔



پیچھے کی طرف گرنے کا اسٹ

تصور میں عورت عامل کی دہایت کے مطابق پیچھے کی جانب گرنے کی دہائی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ عورت کا سر
اس انداز سے اٹھا ہوا ہے کہ اس کا توازن قائم نہیں اور عامل نے اپنا بایاں پاؤں آگے بڑھا رکھا ہے تاکہ
جو فی معمول پیچھے کی جانب گرے وہ اسے قدام لے۔

عامل کی خصوصیت

ہینا ٹرم یعنی عملِ توہم کے بارے میں پہلی بات تو یہ یاد رکھنی چاہیے کہ عامل کو اعلیٰ کردار کا ملک ہونا چاہیے اور اسے اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیے۔ اسے ہینا ٹرم کے فن کا ماہر اور انسانی نفسیات سے بھی اچھی طرح آشنا ہونا چاہیے۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس کی شخصیت پر کشش ہو اور وہ دوسروں کو متاثر کر سکے۔ عامل کی چال و حال اور ہر انداز میں شائستگی ہونی چاہیے۔ صبر اور قوت برداشت بھی عامل کے لئے لازمی ہیں۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس میں عود و اعتمادی ہو اور اسے اپنی اہمیت پر یکسر بھروسہ ہو۔ اس کی چال و حال اور آواز میں خود اعتمادی کی جھلک ہونی چاہیے تاکہ وہ معمول پر مکمل طریقے سے حاوی ہو سکے۔

معمول چاہتا ہے کہ عامل اپنے فن میں ماہر ہو

اگر آپ ہینا ٹرم کے فن میں ایک نووارد کی حیثیت رکھتے ہیں اور آپ کو اس سطح میں زیادہ تجربہ نہیں تب بھی معمول کے سامنے آپ کا انداز ایسا ہونا چاہیے جس سے معمول کو اس حقیقت کا علم ہو۔ اس طرح معمول کے دل میں عامل کے لئے ایک قیاد کا جذبہ پیدا ہو گا جو عامل کی کامیابی کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اس کے برعکس اگر معمول کو اندازہ ہو گیا کہ آپ نا تجربہ کلر ہیں تو آپ کے لئے



پنو ڈسک یا ہینا ٹرم کی ڈسک

کا عمل مشکل ہو جائے گی کیونکہ کوئی بھی شخص کسی انداز میں عامل کا پہلا نسخہ مشق نہ سنا
ہیں چاہتا۔

عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ معمول کے ہر سوال کا تسلی بخش جواب دینے کی
اہلیت رکھتا ہو۔ معمول کے سوال کا جواب دینے کی بجائے اگر عامل یہ کہے کہ مجھے معلوم
نہیں تو اس سے معمول کی نظر میں عامل کی وقعت کم ہو جائے گی اور عامل کے
لئے معمول پر عمل تو نیم کرنا مشکل ہو جائے گا۔ اگر عامل کو درست جواب معلوم نہیں تب
بھی اسے چاہئے کہ وہ معمول کو مطمئن کرے تاکہ معمول کی نظر میں اس کی وقعت کم نہ ہو
اور عمل تو نیم کرنے میں عامل کو مشکل پیش نہ آئے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہئے کہ عمل تو نیم کے موضوع پر چاہے اس نے کتنی ہی کتابیں
کیوں نہ پڑھ کر رکھی ہوں پھر بھی غلطی کا امکان موجود ہوتا ہے تاہم اگر اس کتاب میں بتائے
گئے طریقوں پر عمل کیا جائے تو غلطی کا امکان ختم ہو جائے گا یا کم از کم بہت کم کر دیا جائے گا۔
یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ مسلسل مشق ہی سے مہارت پیدا ہوتی ہے لہذا عمل تو نیم
کے میدان میں نئے داخل ہونے والوں کو چاہئے کہ وہ زیادہ سے زیادہ لوگوں پر عمل
تو نیم کی مشق کریں کیونکہ مہارت حاصل کرنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔

معمول کیسا ہونا چاہیے؟

اگر آپ عمل تو نیم کے میدان میں نووارد ہیں تو پھر شروع میں آپ کا معمول ایسا
شخص ہونا چاہئے جس سے آپ کا قریبی تعلق نہ ہو۔ اگر یہ شخص مکمل طور پر اجنبی ہو

تو اور بھی اچھا ہے کیونکہ ایک اجنبی شخص کو یہ معلوم نہیں ہو گا کہ آپ عمل تو نیم کے
میدان میں نووارد ہیں اور اس طرح آپ کو اس پر اثر انداز ہونے میں وقت پیش نہیں
آئے گی اور وہ بھی آپ سے تعداد نہ کرے گا۔ اس طرح آپ کو عمل تو نیم میں مہارت
حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

جب آپ عمل تو نیم کے ماہر کے طور پر مشہور ہو جائیں گے تو یقیناً خود چل کر آپ
کے پاس آنے لگیں گے۔ آپ کے پرانے رفیق آپ کے پاس نئے لوگوں کو بھیجیں
گے۔ ان نئے رفیقوں پر عمل تو نیم بہت آسان ہو تاکہ یہ کہہ سکے کہ وہ پہلے ہی ذہنی طور پر
یاد ہو کر آتے ہیں۔ ان لوگوں پر تنویری ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTION)
بڑی سے اثر کرتی ہے اور انہیں زیر کرنے میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے
کہ یہ لوگ پہلے ہی سے عامل کی صلاحیت کے قائل ہوتے ہیں۔ اپنے لوگوں کو عمل تو نیم
کے لئے تیار کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ عامل کو چاہئے کہ جب بھی اس کے پاس
کوئی ایسا شخص آئے تو وہ اس پر عمل تو نیم کے لئے فوراً تیار ہو جائے۔ رفیقین پر گہری دیند
طاری کرنا ہی عمل تو نیم کے تمام ماہروں کا مقصد ہوتا ہے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہئے کہ ایسے رفیقین بہت ہی کم ہوتے ہیں جو عامل کی کہتے
اں کو کم تر پر عمل تو نیم کرنا آسان ہے۔ تقریباً تمام لوگ جو عمل تو نیم کے ماہر کے پاس
آتے ہیں، یہ کہتے ہیں کہ میں عمل تو نیم کے ذریعے سلا نامک نہیں۔ جب آن
سے پوچھا جاتا ہے کہ ایسا کیوں ممکن نہیں تو ان کے پاس کوئی شخص جواب نہیں دیتا۔
وہ مرمت یہ بتاتے ہیں کہ ہم ایسا محسوس کرتے ہیں۔ ایسے موقع پر رفیقین کو بتانا چاہئے
کہ تقریباً تمام لوگ جو عمل تو نیم کے لئے آتے ہیں یہی محسوس کرتے ہیں لیکن عمل تو نیم

کے ذریعے بڑی آسانی کے ساتھ گہری نیند سوجاتے ہیں لیکن اس کے باوجود اگر معمول اصرار کرے کہ اس کی قوت ارادی بہت مضبوط ہے اور اس پر عمل توہم کرنا یعنی اسے چننا مٹا کر ناہیت مشکل ہے تو آپ اسے بتائیں کہ قوت ارادی کا مضبوط ہونا بہت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ جو لوگ مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں وہ اپنی قوت ارادی کی مدد سے باآسانی چننا مٹا کر (HYPNOTISE) ہو سکتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ کا معمول آپ سے یہ کہنا ہے کہ میری قوت ارادی بہت کمزور ہے اس لئے مجھ پر عمل توہم کرنا مشکل ہے تو آپ اسے بتائیے کہ تجویزی عمل کے لئے مضبوط قوت ارادی کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی جس چیز کی ضرورت ہے وہ اصل میں معمول کی طرف سے تعاون ہے۔ اگر کمزور قوت ارادی کا مالک شخص عامل کے ساتھ تعاون کرے تو اسے باآسانی چننا مٹا کر (HYPNOTISE) کیا جا سکتا ہے۔

اس موقع پر معمول سے پوچھنا چاہیے کہ کیا وہ تعاون کرنے کے لئے تیار ہے؟ ظاہر ہے کہ معمول یہ کہے گا کہ میں ہل پوری طرح تعاون کرنے کے لئے تیار ہوں چنانچہ آپ معمول سے کہہ سکتے ہیں کہ چونکہ تم تعاون کے لئے تیار ہو اس لئے تم پر تجویزی عمل ضرور کامیاب رہے گا اور تم گہری نیند سوجاؤ گے۔

ان تمام باتوں سے ظاہر ہے کہ تجویزی عمل کے لئے کوئی محسوس اصول نہیں بلکہ معمول کو دیکھ کر ہی یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ اس کے ساتھ کس قسم کا طریق کار اختیار کیا جائے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول چاہتا ہے کہ وہ تجویزی عمل کے ذریعے جلد از جلد گہری نیند سوجائے لیکن اسے ناکامی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ عموماً ذہن کا

کھینچاؤ ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی مثال اس شخص کی مانند ہے جو سنا تو چاہتا ہے لیکن سو نہیں سکتا۔ کیونکہ سونے کی شدید خواہش اس میں ایک طرح کا اعصابی کھینچاؤ پیدا کر دیتی ہے اور یہ اعصابی کھینچاؤ نیند ظہری نہیں ہونے دیتا۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو تجویزی عمل کے ذریعے گہری نیند سونے کے لئے بہت تاب ہوتے ہیں اور یہ بتاتی تجویزی عمل کی کامیابی میں ایک رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ عامل کو چاہئے کہ وہ اس قسم کے معمول کو پُر سکون کرنے کا کوشش کرے اور اسے یہ بتائے کہ آپ پر باآسانی نیند ظہری ہو جائے گی۔ آپ کو بس یہ چاہئے کہ میں جو کچھ ہوں اس کی طرف مکمل توجہ دیں۔ کوئی آپ پر تجویزی ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTIONS) کا اثر شروع ہوگا آپ کو نیند آنے لگے گی۔ یہ باتیں معمول کی حالت کو پُر سکون کرنے میں مدد دیں گی اور اس پر عمل توہم کرنے میں آسانی ہے گی۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ عمل توہم شروع کرنے سے پہلے یہ طریق کار اختیار کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے اور صرف اسی طریقے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور کوئی گھنٹے بے کار محنت نہیں کرنا پڑتی۔ پہلے معمول کو یہ بتانا چاہئے کہ میں آپ کو تجویزی عمل کے لئے تیار کر رہا ہوں تاکہ آپ گہری نیند سو سکیں۔ اس سے معمول کے دل میں یہ ایمان پیدا ہوگا کہ وہ جلد ہی تجویزی عمل کے ذریعے گہری نیند سوجائے گا۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ ہم میں سے اکثر لوگوں پر فوراً گہری نیند ظہری نہیں ہوتی بلکہ یہ عمل آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور مختلف مرحلوں میں مکمل ہوتا ہے اور آخر کار ہم گہری نیند سوجاتے ہیں۔ تجویزی عمل کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے اور معمول پر آہستہ آہستہ گہری نیند ظہری ہوتی ہے۔ لہذا عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ بڑی

مہارت سے کام لیتے ہوئے معمول کو گہری نیند تک پہنچنے کے لئے مختلف مرحلوں سے ایک ایک کر کے گزرائے حتیٰ کہ معمول پر گہری نیند طاری ہو جائے۔

دوسرا باب

معمول کو ہینا ٹرم کے لئے تیار کرنا

اگر عامل اپنے فن میں مہارت رکھتا ہو تو ایک عام آدمی تو یہی عمل کے ذریعے پانچ منٹ کے اندر اندر سو سکتا ہے۔ تو یہی عمل کے لئے مناسب وقت کا تعین کرنا بہت اہم ہے۔ اگر کسی ایسے فرد کو تو یہی عمل کے ذریعے سنانے کی کوشش کی جائے جو ابھی تو یہی عمل کے لئے تیار نہیں تو ایسی صورت میں ناکامی یقینی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ذہنی طور پر تو یہی عمل کے لئے تیار کرنا ضروری ہے یعنی معمول کو تو یہی عمل کی کامیابی کے ساتھ تکمیل کے لئے تعاون کرنے پر پوری طرح آمادہ ہونا چاہیئے۔

پہلی مرتبہ جب کوئی شخص عامل کے پاس آتا ہے تو وہ عموماً تو یہی عمل کو مذاق کار نگہ دینے کی کوشش کرتا ہے۔ معمول اکثر گھرایا ہوا ہوتا ہے اور تو یہی عمل کے طریق کار کا اس پر اثر ہوتا ہے۔ یہ عموماً لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے تو یہی عمل یعنی ہینا ٹرم کے بارے میں پہلے ہی سے کچھ نہ کچھ پڑھ کر رکھا ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ بڑی مہارت سے مشا پڑتا ہے اور انہیں اس بات پر آمادہ کرنا پڑتا ہے کہ وہ تو یہی عمل کے لئے تعاون کریں اور مل جو تو یہی ترتیب (SUGGESTION) دے اس کی طرف تیزی پوری توجہ دیں تاکہ عامل کے

فن سے پوری طرح ناامدہ اٹھا سکیں۔

تو یہی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ عامل اور معمول کے درمیان مکمل تعاون ہو اور معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو۔ چنانچہ معمول پر تو یہی عمل شروع کرنے سے پہلے عامل کے لئے لازمی ہے کہ وہ مکمل تعاون اور اعتماد کی فضا پیدا کرے۔ اگر عامل ایک مرتبہ تو یہی عمل کرنے میں ناکام ہو جائے تو معمول ایک ایسا منفی ردیہ اختیار کر لیتا ہے جو آئندہ کامیابی کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ تو یہی عمل شروع کرنے سے پہلے معمول کے دل میں مکمل اعتماد پیدا کیا جائے۔

تو یہی عمل کے باہر کے پاس ایسے لوگ بھی آتے ہیں جو ہینا ٹرم کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں۔ عامل کو چاہیئے کہ وہ ان لوگوں کی معلومات سے ناامدہ اٹھائے مثلاً جب میرے دفتر میں اس قسم کا کوئی شخص آتا ہے تو میں تمنا اپنی جیب سے کرشل بال (CRYSTAL BALL) نکالتا ہوں اور معمول کو دکھاتا ہوں اور پوچھتا ہوں کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ کس مقصد کے لئے استعمال ہوتا ہے؟ معمول مجھے بتاتا ہے کہ تو یہی عمل کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے یعنی تو یہی عمل کے دوران معمول کرشل بال پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے۔ میں خود آکھتا ہوں کہ ہاں آپ بالکل درست کہہ رہے ہیں۔ میں اسی کرشل بال کو استعمال کرتے ہوئے تو یہی عمل کے ذریعے آپ کو گہری نیند سلا دوں گا۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ معمول پہلے ہی کرشل بال اور تو یہی عمل کا آپس کا تعلق بیان کر چکا ہے اور اس کے ذہن میں یہ بات موجود ہے کہ کرشل بال کی مدد

سے عامل معمول پر تنوی عمل کے ذریعے گہری نیند طاری کرتے ہیں۔ ایک لمحے کے لئے آپ اس نقطہ پر غور کریں کہ معمول خود اپنی زبان سے یہ بتا چکا ہے کہ کرشل بال تنوی عمل کے لئے استعمال ہوتا ہے گویا معمول اپنی بات کا ثبوت فراہم کرنے کے لئے فانی طور پر تیار ہے۔ ظاہر ہے کہ جب عامل اس شخص پر تنوی عمل شروع کرے گا تو معمول اپنی ہی ہونی بات کا محسوس ثبوت فراہم کرے گا۔ اپنی ہی ہونی بات کے درست ہونے کا ثبوت معمول کے اپنے لئے بھی ہو گا اور عامل کے لئے بھی۔ میرے خیال میں یہ ایک بہت ہی اجماع طریقہ ہے اور صرف یہ کہنے سے بہتر ہے کہ میں تمہیں کرشل بال کی مدد سے گہری نیند سلا دوں گا۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ دوسرا طریقہ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن پہلا طریقہ بہر حال بہتر ہے۔

پیکلوں میں تشکک پیدا کرنا

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ معمول کو یہ کیوں کہا جاتا ہے کہ وہ کرشل بال یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز پر اپنی نگاہوں کو مرکوز کرے۔ اصل میں اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ معمول کی پکلیں نگاہوں کو مسلسل کسی چیز پر مرکوز کرنے سے تشکک میں اور وہ نیند کی کیفیت محسوس کرنے لگے۔ پیکلوں کی تشکک تنوی عمل کے لئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ تنوی عمل کے لئے چاہے کوئی بھی طریقہ استعمال کیا جائے معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا کرنے کی اہمیت کو ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہیے۔ پیکلوں کی پیکلوں میں تشکک پیدا کرنے کے لئے نگاہیں مرکوز کرنے اور تنوی ترغیب کے

طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ نگاہیں مرکوز کرنے کے لئے عامل چاہے کرشل بال یا ہینا ٹرم کی ڈسک (HYPNODISC) یا کوئی اور چیز استعمال کرے اس کا مقصد بہر حال ایک ہی ہوتا ہے یعنی معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا کرنا اور ان میں نیند کی کیفیت پیدا کرنا۔ جب معمول کی پیکلوں میں تشکک پیدا ہو جاتا ہے تو وہ ذہنی طور پر تنوی ترغیب (SUGGESTIONS) کا اثر قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ معمول پر یہ ظاہر نہیں کرنا چاہیے کہ اس کی پیکلوں میں جو تشکک پیدا ہوئی ہے اس کی وجہ ایک چیز پر نگاہیں مرکوز کرنا اور اسے مسلسل دیکھتے رہنا ہے بلکہ معمول پر یہ ظاہر کرنا چاہیے کہ اس کی وجہ عامل کی تنوی ترغیب (SUGGESTION) ہے جس کے نتیجے میں معمول کی پیکلوں میں تشکک اور بھاری پن محسوس کر رہا ہے اور اس پر نیند کی کسی کیفیت طاری ہو رہی ہے۔

راز افشا ہونے کا خوف

عمل تنویم کی راہ میں معمول کا ایک خوف سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ وہ خوف ہے اپنے رازوں کے افشا ہونے کا۔ معمول کو یہ خطرہ ہوتا ہے کہ نیند کی حالت میں کہیں میں اپنے تمام راز نہ اگل دوں۔ ایک شخص کی زندگی میں ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جنہیں وہ چھپانا چاہتا ہے۔ یہ باتیں معمول بھی ہو سکتی ہیں اور اہم بھی۔ بعض راز ایسے ہوتے ہیں جن کے افشا ہونے پر آدمی کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معمول یہ محسوس کرتا ہے کہ تنوی عمل کے ذریعے مجھ پر گہری نیند غالب

آجائے گی اور ہر کتا ہے کہ نیند کے دوران مجھ سے وہ تمام باتیں پوچھتی جائیں جنہیں میں چھپاتا رہا ہوں۔ اسی خوف کی وجہ سے معمول یہ نہیں چاہتا کہ وہ مکمل طور پر بے سدھ ہو جائے۔ چنانچہ عامل کو چاہئے کہ وہ نمونہ کو پہلے یہ یقین دلانے کے اس قسم کا خوف بے بنیاد ہے کیونکہ کوئی نیند کے دوران کوئی بھی شخص اپنے راز نہیں اگھاتا اور نہ ہی کوئی ایسی بات کہتا یا کوئی ایسا کام کرتا ہے جسے بے سمجھات ہوش وہ کہنا یا کرنا پسند نہیں کرتا۔ معمول کو یقین دلانا چاہئے کہ عمل تزئیم کے بعد بھی اسے اپنے آپ پر مکمل کنٹرول حاصل ہے گا اور جب بھی وہ نیند سے بیدار ہونا چاہے گا وہ فوراً بیدار ہو جائے گا اور اسے اس سلسلے میں کوئی مشکل پیش نہیں آئے گی۔

کیا معمول نیند کی حالت میں اپنے راز بیان کرتا ہے؟

عامل کو چاہئے کہ وہ پیچیدگی سے بچنے کے لئے معمول سے زیادہ فنی بحث شروع نہ کرے کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو وہ مکمل طور پر عامل کے اختیار میں ہوتا ہے اور عامل کو اس پر مکمل کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ اس حالت میں معمول عامل کو وہ باتیں بھی بتا دیتا ہے جنہیں سمجھتا ہوش وہ کبھی نہیں بتاتا۔ اگر معمول اس موضوع پر بات شروع کرے تو اسے بتانا چاہئے کہ گہری نیند کی حالت میں بھی معمول وہ بات کبھی نہیں بتاتا ہے وہ چھپاتا چاہتا ہے اور نہ ہی عامل اس سے اس کا کوئی راز اگھوا سکتا ہے عموماً معمول عامل سے اس قسم کے موضوع پر بات نہیں کرتا لیکن اگر وہ ایسے موضوع پر بات چیت شروع

کر دے تو اسے بتانا چاہئے کہ عامل کو معمول کے رازوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ معمول کے راز معلوم کرنا چاہے بلکہ عامل کا مقصد تو یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے علم اور فن کی مدد سے معمول کے مسائل حل کرے اور اسے الجھنوں سے چھٹکارا دلائے۔ اگر معمول کو عامل پر اعتماد ہے تو وہ عموماً عامل کی اس وضاحت کو تسلیم کرے گا اور اس کے ساتھ ہر طرح سے تعاون کرے گا۔

لیکن کوئی شخص عامل پر اعتراض کر سکتا ہے کہ جناب آپ معمول کو جو بات بتاتا ہے وہ وہ درست نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو اسے کچھ بھی یاد نہیں رہتا۔ اپنی جگہ یہ اعتراض غلط نہیں۔ لیکن اعتراض کرنے والے کو یہ یاد رکھنا چاہئے کہ عمل تزئیم کا ماہر معمول سے جو کچھ کہہ رہا ہے وہ معمول کے اپنے فائدے کے لئے کہتا ہے کیونکہ اگر معمول کے ذہن پر یہ فحش طاری ہوگا کہ عامل اس کے راز معلوم کرے گا تو معمول پر ایک طرح کی بے چینی طاری ہو جائے گی اور اس اضطراب کی حالت میں اسے عمل تزئیم کے ذریعے سلسلہ مشکل ہوگا۔ چنانچہ عامل معمول کو جو غلط بات بتاتا ہے وہ معمول کے فائدے کے لئے کہتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ معمول جس بات کو چھپانا چاہتا ہو وہی بات اس کی نفسیاتی بیماری کا سبب ہو۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر ڈاکٹر مرلین کو مطمئن کرنے کے لئے بعض اوقات دوا کے طور پر ایسی گولیاں دیتے ہیں جن میں دوا کے اجزاء نہیں ہوتے مگر ڈاکٹر یہ سادہ گولیاں اس لئے دیتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں ایسا کر مرلین کو مطمئن کر کے اسے دے گا تو وہی دوا ہے چنانچہ جب عامل معمول سے یہ کہتا ہے کہ عمل تزئیم

کے دوران بھی معمول کے راز معلوم نہیں کئے جاسکتے تو اس کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ معمول کو عامل پر شک و شبہ نہ رہے اور معمول کسی قسم کا خوف محسوس نہ کرے یہ کیونکہ لکھنؤ ایسا شخص جس پر یہ خوف طاری ہو کہ عمل توہم کے دوران اس کے راز معلوم کر لئے جائیں گے اضطراب کا شکار ہو جائے گا اور ایسے شخص کو جو اضطراب میں مبتلا ہو عمل توہم کے ذریعے سلفا مشکل ہوگا۔ میں ایک مثال پیش کرتا ہوں جس سے آپ واقعی اس بات کے قائل ہو جائیں گے کہ عامل کو بعض اوقات مرلین کے فائدے کے لئے ایک ایسی بات بھی کہنی پڑتی ہے جو حقیقت کے برعکس ہوتی ہے۔

ایک عورت کا دلچسپ واقعہ

کافی عرصہ ہو امیرے پاس ایک ایسی عورت علاج کے لئے بھیجی گئی تھی۔ عورت اتنی تھی۔ وہ عورت ایک ماہر معالج کے زیر علاج تھی لیکن مسلسل علاج معالجے سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جسمانی طور پر وہ عورت بالکل ٹھیک تھا۔ عورت آخر یہ فیصلہ کیا کہ اس عورت کو علاج کے لئے عمل توہم کے کسی ماہر کے پاس بھیجا جائے چنانچہ اس عورت کو میرے دفتر میں لایا گیا۔ میں نے عورت کے ساتھ بہت جیت کے ذریعے اسے پہنا ٹرم کے لئے تیار کیا۔ میں نے عورت کے سامنے پہنا ٹرم کی ڈسک (HYPODISC) رکھی اور اس سے کہا کہ آپ مسلسل اس ڈسک کی طرف دیکھتی رہیں۔ اچانک عورت نے مجھ سے کہا کہ لکھنؤ آپ مجھے اس طریقے سے پہنا ٹرم نہیں کریں گے جس طرح فلاں فلم میں کیا گیا تھا۔ جس فلم کے بارے میں عورت بات

کر رہی تھی اس میں عمل توہم کے لئے لکھنؤ میں پہننے والا ایک بارلین لاکٹ استعمال کیا گیا تھا اور معمول سے کہا گیا تھا کہ وہ اس لہراتے ہوئے لاکٹ پر نظر میں جملے۔ میں نے بھی یہ فلم دیکھ رکھی تھی۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ یہ عورت پہنا ٹرم کے لئے لاکٹ کے استعمال کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ غلطی سے میں یہ لاکٹ گھر بھول آیا ہوں۔ میں نے عورت کو تجویز پیش کی کہ آج کا پرزگرم مٹوی کر دیا جائے اور اس سے کہا کہ میں کل گھر سے یہ لاکٹ اپنے ساتھ لیتا آؤں گا۔ عورت مطمئن ہو گئی اور اس سے لکھنؤ روز صبح ملاقات کے لئے وقت مقرر ہوا۔ جو پہنی وہ عورت چلی گئی میں نے اپنی سیکرٹری کو لاکٹ کے ڈیزائن کے بارے میں بھی طرح سمجھا کہ بازار میں کیا اور اس سے کہا وہ بالکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائے۔ اتفاق سے میری سیکرٹری بالکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائی۔

اب مجھے اس عورت کا انتظار تھا۔ وہ اگلے روز مقررہ وقت سے کچھ دیر پہلے میرے دفتر میں پہنچ گئی۔ وہ کا خوش دکھائی دے رہی تھی۔ لاکٹ کو دیکھتے ہی اس نے کہا کہ ہاں بالکل ایسا ہی لاکٹ فلم میں پہنا ٹرم کرنے کے لئے استعمال کیا گیا تھا۔ میں نے پہلے تو اس بات پر معذرت کی کہ کل میرے پاس یہ لاکٹ موجود نہیں تھا اور معذرت کے بعد میں نے توہم حل کا آغاز کیا۔ میں نے عورت سے کہا کہ میں تین تک گنتی کروں گا اور اس لاکٹ کو آپ کی آنکھوں کے سامنے لہراؤں گا۔ آپ کی پلکیں پر جمیں گے اور آپ گہری نیند سو جائیں گی۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ میں نے تین تک گنا اور وہ عورت پندرہ سیکنڈ کے اندر گہری نیند سو گئی۔ عورت مکمل طور پر میرے اختیار میں تھی۔ چنانچہ میں نے اسے بے خوابی کے مرض

سے نہایت دلانے کے لئے تنویری ترغیبات (SUGGESTIONS) دیں اور اسے یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ بغیر عامل کی مدد کے خود کو پہنٹاؤز کر لیا کرے گی اور سوچایا کرے گی کہ پہنٹاؤز کے ذریعے عورت کا علاج بہت کامیاب رہا اور اسے نیند نہ آنے کے مرض سے مکمل طور پر نہایت مل گئی۔ ایسا کیونکر ممکن ہوا؟ اس کی وجہ محض یہ تھی کہ اس عورت کو یقین تھا کہ لاکٹ کے اثر کی وجہ سے وہ فوراً پہنٹاؤز ہو جائے گی۔ چنانچہ میں نے عورت کے اس پختہ یقین کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کسی اور طریقے کی بجائے لاکٹ استعمال کیا اور اس طرح میں اس عورت پر فوراً ہی تنویری نیند طاری کرنے میں کامیاب رہا۔

فرض کریں کہ میں اس عورت سے یہ کہنا کہ قانون لاکٹ کا استعمال ضروری نہیں کئی اور طریقوں سے بھی آپ پر تنویری نیند طاری کی جاسکتی ہے اور آپ کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اگر میں واقعی عورت سے یہ بات کہتا اور اس پختہ یقین سے فائدہ نہ اٹھاتا تو لاکٹ کے اثر کے بارے میں عورت کے ذہن میں موجود تھا تو یقیناً یہ میری بیوقوفی ہوتی۔ ظاہر ہے کہ عورت نے فلم میں لاکٹ کو پہنٹاؤز کے لئے استعمال ہوتے ہوئے دیکھا تھا اور اسے یقین تھا کہ لاکٹ کے ذریعے اسے بھی پہنٹاؤز کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ عورت حال کا اتفاقاً یہ تھا کہ میں اس عورت کے پختہ یقین سے فائدہ اٹھانا۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا اور کامیاب رہا۔

آپ بھی یہ اصول یاد رکھیں کہ عامل کو موقع کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے اس سے ہر لڑے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ اس مقصد کے لئے اسے اپنی ذہانت استعمال کرنی چاہیے جس قسم کا معمول ہو ویسا ہی طریقہ اختیار کرنا چاہئے

تیسرا باب

ہر شخص کو پہنٹاؤز کیا جاسکتا ہے

ہم میں سے ہر شخص ترغیب سے ضرور متاثر ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ کوئی شخص زیادہ متاثر ہوتا ہے اور کوئی کم۔ چنانچہ ہر شخص پر تنویری عمل کامیاب ہو سکتا ہے لیکن اچھا معمول وہی ہے جس پر ترغیب کا اثر جلدی ہو۔ اس قسم کے معمول ایسی چیز پر پہنٹاؤز کم کا مظاہرہ کرنے کے لئے بہترین ثابت ہوتے ہیں کیونکہ وہ ترغیب کا اثر فوراً قبول کرتے ہیں۔ اگر آپ پہنٹاؤز کے موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ ہم سوئیں سے پس آدمیوں کو پہنٹاؤز کرنے میں کامیاب رہے لیکن بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ انہیں کبھی پہنٹاؤز کرنے میں ناکامی نہیں ہوئی یا غرض اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کا جواب صرف ایک ہے یعنی اگر عامل تنویری نیند طاری کرنے کے موثر طریقوں اور ان طریقوں کے صحیح استعمال سے واقف ہے تو پھر ناکامی کے اسانات بہت ہی کم ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ایسے معمول کے سلسلے میں کیا رقبہ اختیار کیا جائے جس پر تنویری عمل کا اثر ہی نہ ہو؟ کیا ایسے معمول سے محض اس وجہ سے جان چھڑا ل جائے کہ وہ تو آرام سے بیٹھا ہے اور نہ ہی عامل سے تعاون کرنا چاہتا ہے؟ ہمارا جواب یہ ہے کہ اگر صحیح طریقہ استعمال کیا جائے تو مشکل سے مشکل معمول کو

کو بھی مدد سے راستے پر لایا جاسکتا ہے۔ ہم پہلے ہی آپ کو بتا چکے ہیں کہ تریغیب (SUGGESTION) کا انسان کے ذہن پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے اور تریغیب کے ذریعے آدمی کے رویہ میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ ہر روز انتہا رات، ریڈیو، ٹیلی ویژن اور فلموں میں مختلف چیزوں کے اشتہارات دیکھتے ہیں جن میں ان چیزوں کی خوبیاں بیان کی جاتی ہیں۔ ایک چیز کی مسلسل پکڑی سے متاثر ہو کر آخر ایک روز آپ وہ چیز خریدنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ یہ سب مسلسل تریغیب کا معمولی کرشمہ ہے۔

مسلسل تریغیب دینے کا اصول

مائل کو چاہیے کہ وہ مسلسل تریغیب دینے کے اصول کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھے۔ چنانچہ ایک ایسے شخص کو جس پر بظاہر تنویدی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو مسلسل یہ بتاتے رہنا چاہیے کہ اس پر تنویدی نیند طاری کی جاسکتی ہے۔ اگر مائل نے بے صبری کا مظاہرہ کرتے ہوئے معمول سے ایک مرتبہ بھی یہ کہہ دیا کہ اسے چنانچہ کرنا مشکل ہے تو اس کا معمول پر بہت بگڑا اثر پڑے گا اور اسے ہینا نڈ کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ اگر کسی شخص پر تنویدی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو تو ہر روز بے صبری اور ناراضگی کا مظاہرہ نہ کریں۔ معمول سے کہیں کو اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔ معمول کو یہ بتائیں کہ تنویدی عمل میں ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ مشکل سے مشکل معمول پر بھی تنویدی نیند طاری کی جاسکتی ہے۔

بشرطیکہ اس مقصد کے لئے صبر و تحمل اور ذہانت سے کام لیا جائے۔

ہینا نڈم کے لئے استعمال ہونے والے الفاظ کا اثر

بعض الفاظ انسان میں مخصوص قسم کی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی کھینچ کر نام لیا جائے تو آپ کے من میں فوراً پانی آ جائے گا۔ چاہے کھینچہ موجود ہو یا نہ ہو۔ عمل تنوید میں بھی الفاظ کے اثرات سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ الفاظ میں بڑا اثر ہوتا ہے کیونکہ الفاظ ہی کے ذریعے تریغیب دی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ سو جاؤ اور مکمل سکون محسوس کرو تو اس شخص میں لازمی طور پر سکون کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اس کے برعکس اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ دیکھو تمہارے پاؤں کے تریغیب سانپ ہے تو اس شخص میں خوف اور ہیجان کی کیفیت پیدا ہوگی۔ چنانچہ مائل کا من بے کدوہ تنویدی عمل کے دوران اس قسم کی تریغیب دے جس سے معمول کے اندر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا ہو اور مائل اس مقصد کے حصول کے لئے وہی الفاظ استعمال کرے جو آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرتے ہوں۔ صرف اسی طریقے سے معمول کو گہری نیند سلایا جاسکتا ہے۔

مسلسل تریغیب کا اثر

جہاں تک تریغیب (SUGGESTION) کے اثر انداز ہونے کا تعلق

ہے اس کا اخصار معمول کی اثر قبول کرنے کی صلاحیت پر ہے تاہم ایک بات یقینی ہے اور وہ یہ کہ اگر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرنے والے الفاظ کو مؤثر طریقے سے استعمال کیا جائے تو ان کا اثر مزید ظاہر ہوتا ہے کیونکہ ترغیب میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی شخص سے کہیں کہ وہ کوئی چیز حلق کے راستے نگلنے کے بارے میں سوچے اور اس سے کہیں کہ وہ کوئی چیز نگلنے کے بارے میں سوچے گا اس کے گلے میں بالکل ایسی ہی کیفیت پیدا ہوگی جیسی کھانے کی کوئی چیز نگلنے وقت پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جب آپ نگلنے کا ذکر کر رہے ہوں گے تو وہ آدمی خود بخود نگلنے لگے گا۔ ایک اور مثال لیجئے، ایک اجتماع میں اگر کوئی شخص کھانسنے لگے تو آپ دیکھیں گے کہ اچانک بہت سے دوسرے لوگ بھی کھانسنے شروع کر دیں گے۔

ان چند مثالوں سے ہمارا مقصد یہ بتانا تھا کہ ترغیب چاہے الفاظ کے ذریعے ہو یا عمل کے ذریعے اس میں بے پناہ طاقت ہوتی ہے اور یہ ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔ عمل تو ہم کے دوران بھی اسی اصول کو استعمال کیا جاتا ہے۔ پنانچہ عامل مناسب الفاظ کے ذریعے معمول کو ترغیب دیتا ہے۔ اس طرح عامل معمول کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت کو بیدار کرتا ہے اور آخر اس صلاحیت کو معمول پر استعمال کرتے ہوئے اسے گہری نیند سلا دیتا ہے۔

سیگریٹ سے نفرت کرنے والے شخص کا واقعہ

کچھ عرصہ ہوا ایک ماہر نفسیات نے ایک شخص کو ہینڈرٹم کے لئے میرے پاس

بھیجا کیونکہ وہ ماہر نفسیات کافی کوشش کے باوجود اس شخص کو تنویدی نیند سلانے میں ناکام رہا تھا۔ اس شخص کے ساتھ بات چیت کے دوران مجھے معلوم ہوا کہ وہ ہینڈرٹم کے بارے میں کافی معلومات رکھتا ہے اور وہ تنویدی عمل کے کسی قسم کا خوف محسوس نہیں کرتا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر اس شخص پر تنویدی عمل کا اثر کیوں نہیں ہوتا۔ پنانچہ میں نے اس شخص سے بات چیت کی اور اس سے یہ معلوم کیا کہ ہینڈرٹم کے بارے میں اس کے کیا خیالات ہیں؛ جس ماہر نفسیات کے پاس وہ علاج کی عرض سے گیا تھا اس نے تنویدی عمل کے لئے کیا طریقے استعمال کئے اور ان طریقوں کا اس شخص پر کیا اثر ہوا؟ اس شخص نے میرے ہر سوال کا مناسب جواب دیا اور مجھے بتایا کہ اس پر ترغیب (SUGGESTION) کا اثر ضرور ہوا تھا لیکن زیادہ نہیں۔ اس شخص سے میں نے جو سوالات کئے ان سے مجھے معلوم ہوا کہ وہ ایک اچھا معمول ثابت ہو سکتا ہے۔ تو پھر آخر کیا دہر تھی کہ وہ ماہر نفسیات میں نے اس شخص کو میرے پاس بھیجا تھا تنویدی عمل میں ناکام رہا؟ یہ سوال بڑا پریشان کن تھا۔ اسی سوچ بچار کے دوران میں اچانک اٹھا اور میں نے ایش ٹرے میں سے بجھے ہوئے سگریٹوں کو باہر پھینکا۔ ایش ٹرے میں بجھے ہوئے سگریٹوں کا دھیر لگ گیا تھا کیونکہ اس سے پہلے جو ریٹین میرے پاس آیا تھا وہ مسلسل سگریٹ پیتا رہا تھا۔ بجھے ہوئے سگریٹ پھینکنے کے بعد میں نے اس شخص سے کہا کہ اگر آپ سگریٹ پینا چاہیں تو بخوشی پی سکتے ہیں۔ اس شخص نے جواب دہ کر میں سگریٹ نہیں پیتا بلکہ مجھے تو سگریٹ کے دھوئیں سے بھی نفرت ہے۔

مجھے معلوم تھا کہ یہ شخص جس ماہر نفسیات کے زیر علاج تھا وہ بہت زیادہ

سگریٹ پینے کا عادی تھا اور اکثر یہ ماہر نفسیات کام کے دوران بھی سگریٹ پیتا رہتا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ وہ اس شخص کو جوتا کر کے دھوئیں سے بھی نفرت کرتا تھا۔ پہنا کر کرنے میں ناکام رہا۔ یہ وجہ معلوم کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو اس سے انگلیہ کیا۔ اس نے تسلیم کیا کہ ہاں سگریٹ کا دھواں ہی وہ رکاوٹ تھی جو تنزیلی عمل کی کامیابی کی راہ میں مائل تھی۔

اب میں نے اس شخص کو پہنا کر کرنے کا ارادہ کیا۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ آرام سے بستر پر لیٹ جلتے اور اسے ترغیب (SUGGESTION) دی کہ جوئی موسیقی کا غصوں ریکارڈ ختم ہو گا اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جو ریکارڈ بجانے والا تھا وہ ایک خاص قسم کا ریکارڈ ہوتا ہے جو برابر دھنوں کے بعد موسیقی پیدا کرتا ہے۔ جیسے گھڑی برابر دھنوں کے بعد ٹیک کرتی ہے۔ اس قسم کی موسیقی تنزیلی نیند طاری کرنے کے لئے بڑی مفید رہتی ہے۔ میں نے اسے یہ ترغیب بھی دی کہ وہ برابر دھنوں کے بعد پیدا ہونے والی آواز کو تو جوتے کے ساتھ لئے گا اور ہر مرتبہ جب یہ آواز سنائی دے گی تو وہ اپنے ذہن میں سوچاؤ کے الفاظ دہرائے گا۔ یہ ترغیبات (SUGGESTIONS) دینے کے بعد میں نے ریکارڈ بجا دیا اور پانچ منٹ کے بعد وہ شخص گہری نیند سو گیا۔ میں یہ دیکھنے کے لئے کرکیمول واقعی گہری نیند سوچا ہے HAND TEST, ARM TEST, EYE TEST اور کئی دوسرے آزمائے۔ یہ تمام ٹسٹ کامیاب تھے کیونکہ اس پر نہایت گہری تنزیلی نیند طاری تھی۔ میں نے محول کو ترغیب دی کہ وہ ماہر نفسیات جس کے وہ زیر علاج تھا آئندہ جب بھی تین منٹ کے لئے گا اس پر اسی قسم کی گہری نیند طاری

ہو جائے گی۔ میں نے محول کو یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ عامل کی مدد کے بغیر بھی خود کو پہنا کر لے کر لیا کرے گا۔ یہ کام مکمل کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو بلا بھیجا اور جب وہ میرے دفتر پہنچا تو میں نے اس کو اپنی کامیابی کے بارے میں بتایا اور اس کامیابی کی وجہ بھی بتائی۔ بعد میں اس ماہر نفسیات نے کام کے دوران سگریٹ پینا چھوڑ دیا۔ ماہر نفسیات کے علاج سے وہ شخص بالکل صحت یاب ہو گیا۔ اس سلسلے واقعو کو بیان کرنے سے میرا مقصد اپنی کامیابی کے قصے بیان کرنا نہیں بلکہ میں صرف یہ واضح کرنا چاہتا تھا کہ جب آپ کو تنزیلی عمل میں مسلسل ناکامی ہو تو ضروری ہے کہ آپ بعض دوسرے پہلوؤں پر بھی غور کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ وہ کونسی رکاوٹ ہے جو تنزیلی عمل کی راہ میں مائل ہو رہی ہے۔

عمل تنویم میں ناکامی کیوں ہوتی ہے؟

میں ایک بار پھر اپنے اس موقف کو دہرانا چاہتا ہوں کہ ہر شخص کو پہنا کر لے کر لیا جا سکتا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ وہ طریقہ استعمال کریں جو محول کے لئے مناسب ہو۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ آپ یہ معلوم کریں کہ محول پر تنزیلی عمل کی کامیابی میں کونسی رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔ اگر صبر و تحمل سے کام لیا جائے تو یہ رکاوٹ معلوم کی جاسکتی ہے اور اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس رکاوٹ کو دریافت کرنا بعض اوقات مشکل ضرور ہوتا ہے لیکن نامکن نہیں ہوتا۔ مجھے اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں کئی مرتبہ ایسے لوگوں سے واسطہ پڑا ہے جن پر تنزیلی عمل

کرنے میں مجھے کافی دشواری پیش آئی لیکن اس قدر کام میں نے اپنے علم اور تجربے کے
فدیے اس دشواری پر قابو پایا اور میں ان لوگوں پر بخوبی عمل کرنے میں کامیاب رہا۔

معمول کے ساتھ اعتماد سے بات کریں

یاد رکھیں کہ آپ معمول سے اگر کوئی بات کہتے ہیں تو یہ بات انتہائی اعتماد سے
کہنی چاہیے۔ مثلاً جب میں نے معمول کو بتایا کہ اس پر بخوبی عمل صرف اس لئے کام ہوا
کہ اسے سگریٹ کی بو سے نفرت تھی اور یہ بو بخوبی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر
رہی تھی تو میں نے یہ بات انتہائی اعتماد سے کہی۔ یقین اور اعتماد کے ساتھ بات
کہنے کا معمول پر ضرور اثر ہوتا ہے۔ یہ بھی وجہ ہے کہ معمول نے میری اس بات کو تسلیم
کیا کہ سگریٹ کے دھوئیں کی بو بھی وہ جو بخوبی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر
رہی تھی۔ معمول کو یہ یقین ہو گیا کہ اگر سگریٹ کے دھوئیں کی بو نہ ہو تو اسے آسانی
سے ہینٹائز کیا جاسکتا ہے۔ جب معمول نے ذہنی طور پر اس بات پر یقین کر لیا تو پھر
ظاہر ہے کہ کوئی اور ایسی وجہ موجود نہ تھی جو بخوبی عمل میں رکاوٹ پیدا کرتی۔ یہ وجہ
دریافت کرنے کے بعد مجھے معمول پر بخوبی عمل کرنے میں کوئی دشواری پیش نہیں
آئی۔ میری کامیابی کی صورت دو وجوہات تھیں۔ پہلی وجہ تو یہ تھی کہ میں نے نفسی اعتبار
سے ایک صحیح طریقہ اختیار کیا اور دوسری وجہ یہ تھی کہ میں نے معمول کو بخوبی عمل میں
رکاوٹ کا جو سبب بتایا وہ بڑے یقین کے ساتھ بتایا۔

ہینٹائز کرنے کا ایک کامیاب طریقہ

اگلے بڑھنے سے پہلے ہم آپ کو بخوبی عمل کا ایک ایسا طریقہ بتاتے ہیں جو
ایسے لوگوں پر بہت کامیاب ثابت ہوا ہے جو مشکل سے ہینٹائز ہوتے ہیں۔ یہ تو
آپ ہانتے ہیں کہ بخوبی عمل کے لئے اگلے کلکائٹ یا کرسٹل بال وغیرہ استعمال ہوتے
ہیں جنہیں معمول کی آنکھوں کے قریب دائیں بائیں حرکت دی جاتی ہے یا پھر ہینٹائز
کے لئے گھڑی کا دائیں بائیں حرکت کرتا ہوا پنڈولم استعمال ہوتا ہے۔

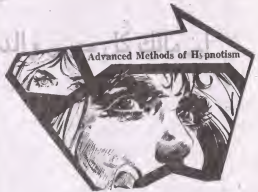
ان لوگوں کے لئے حملے کے پاس پنڈولم والا کلکائٹ موجود ہے میں بخوبی عمل
کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ تجویز کرتا ہوں۔ معمول سے کہیں کہ آپ کلکائٹ سے
چند فٹ کے فاصلے پر آرام سے بیٹھ جائیں اور کلکائٹ کے پنڈولم پر توجہ مرکوز کر
لیں۔ معمول کو بتائیں کہ جب آپ ادھر ادھر اُٹھ رہے ہوں گے پتہ پنڈولم پر نظر کریں
جہاں رکھیں گے تو آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول پنڈولم
پر نظر کرے گا تو اس سے کہیں کہ پنڈولم کے ساتھ ساتھ آنکھوں کو ادھر
اُدھر حرکت دینے میں آپ کو کافی دقت محسوس ہو رہی ہے اور آپ چاہتے
ہیں کہ گہری نیند سو جائیں۔ اس کے بعد چند منٹ وقفہ دیں اور معمول کو پچھرس
ترغیب دیں کہ پنڈولم پر نظر کر جملے سے اس کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور نیند
طاری ہو رہی ہے۔ معمول کو ہدایت کریں کہ پنڈولم کی ہر حرکت کے ساتھ وہ
خود سے کہے سو جاؤ۔ آپ یقین کریں کہ اس طریقے کے ذریعے معمول جلد

ہی تھک جائے گا اور اگر آپ نے اس طریقے پر بہارت سے عمل کیا تو وہ
گہری تنویدی نیند کے لئے بالکل تیار ہوگا۔ ہپناٹزم کے اس طریقے کو ذاتی
ہپناٹزم (SELF-HYPNOSIS) کے لئے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال
کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ اکثر بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔

چوتھا باب

معمول ہپناٹائز ہو چکا ہے یا نہیں؟

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا معمول پروانسی گہری نیند طاری ہے عموماً آئی
ٹسٹ (EYE TEST) سے مدد لی جاتی ہے کیونکہ یہ وہ سب سے موثر طریقہ
ہے جس سے یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ معمول کس حد تک عمل تنوید کے زیر اثر ہے۔
عمل تنوید کے دوران جب معمول آنکھیں بند کر لیتا ہے اور عامل یہ محسوس کرتا ہے کہ
اس پر تنویدی نیند طاری ہو چکی ہے تو وہ معمول کو ترفیع دیتا ہے کہ میں بینک
گنوں کا اگر تم آنکھیں کھول سکتے ہو تو کھول دو لیکن تم ہرگز وہ آنکھیں نہیں کھول سکو
گے۔ فرض کریں کہ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پر نیند طاری ہو چکی ہے اسے
اس قسم کی ترفیع دیتے ہیں لیکن آپ کی ترفیع کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا
ہے یا یہی صورت میں آپ کیا کریں گے؟ صاف ظاہر ہے کہ آپ معمول پر تنویدی نیند
طاری کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اب آپ کیا کریں؟ کیا آپ
معمول سے یہ کہیں کہ تم میرے ساتھ تعاون نہیں کریں گے یا اس سے یہ کہیں کہ تم
اچھے معمول نہیں ہو؟ ہرگز نہیں۔ آپ معمول سے اس قسم کی کوئی بات نہ کریں۔ اگر
آپ نے معمول سے اس قسم کی بات کہی تو یاد رکھیں کہ آپ اس پر تنویدی نیند طاری
کرنے میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ اکثر عامل اس قسم کی مشکل صورتحال،



سے دوچار ہوتے ہیں۔

معمول پر ہیناٹرم کا اثر معلوم کرنے کا طریقہ

میں آپ کو ایک ایسا طریقہ بتاتا ہوں جس کی مدد سے آپ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ معمول کی حد تک عمل توخیم کے زیر اثر ہے۔ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ معمول کو معلوم نہیں ہوگا کہ آپ اس بات کا اندازہ لگا لے رہے ہیں کہ اس پر ہیناٹرم کا عمل کامیاب ہوا ہے یا نہیں۔ اس طرح عامل کی صلاحیتوں کے بارے میں معمول کے دل میں شک و شبہ پیدا نہیں ہوگا اور آج سحر کار عامل معمول پر نیند طاری کرانے میں ضرور کامیاب رہے گا۔

اس طریقے کے تحت آپ ہیناٹرم کی ڈسک، کرشبل بال، لاکٹ یا کلاک کا ہتھوڑا بندھ لیا یا کسی قسم کی کوئی چیز جو ہیناٹرم کے لئے استعمال ہوتی ہے شوق کر سکتے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ وہ اپنی نظریں اس چیز پر جما دے۔ اس کے بعد آپ اسے ہیناٹرم کے قاعدے کے مطابق ترغیب (SUGGESTIONS) دینا شروع کرتے ہیں۔ آخر کار ایک چیر کو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے معمول کی آنکھیں تنک جاتی ہیں اور وہ اپنی آنکھیں بند کر دیتا ہے۔ اب آپ کے لئے یہ سوال پیدا ہوگا کہ آیا معمول واقعی سوچا ہے یا اس نے تھکان کا درجہ سے آنکھیں بند کر لی ہیں۔ فرض کریں کہ آپ معمول پر کائی ٹسٹ (EYE TEST) آزماتے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ میں بین کنوں گا تم آنکھیں

کھولنے کی کوشش کرو گے لیکن آنکھیں کھولنے میں ناکام رہو گے۔ فرض کریں کہ آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ مکمل طور پر ناکام ہو گئے ہیں۔ ایسی صورت میں معمول دو باتیں سوچے گا پہلی یہ کہ میں ایک اچھا معمول نہیں اور دوسری یہ کہ آپ ایک اچھے عامل یعنی ہیناٹسٹ (HYPNOTIST) نہیں کیونکہ آپ اسے ہیناٹرم کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ مگر معمول نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ اچھے عامل نہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ ہمیشہ کے لئے آپ کی گرفت سے نکل گیا۔ یہی وہ مقام ہے جہاں اکثر عاملوں کو ناکامی کا مزہ دیکھنا پڑتا ہے۔ ہیناٹرم اس پر یقینی سے بچنے کے لئے عامل کو چاہئے کہ وہ مزید رجحان ذیل طریقے پر عمل کرے۔

یعنی جب معمول آنکھیں بند کرے تو اسے یہ ترغیب دے تم اپنے جسم کو ہلکا چھلکا محسوس کر رہے ہو۔ میں تین ٹنگ گنوں کا قوم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا چھلکا محسوس کر رہے ہو۔ معمول کو کئی بار یہ ترغیب دیں اور کئی بار تین ٹنگ گنیں تاکہ معمول کی نیند زیادہ سے زیادہ گہری ہو جائے۔ جب ایک کرتے ہوئے مناسب وقت گزر جائے تو پھر آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول پر واقعی گہری نیند طاری ہو چکی ہے۔ آئی ٹسٹ آزماتے ہیں۔

آئی ٹسٹ

اس بات کے انتہا میں ہے کہ عامل اسے کیا حکم دیتا ہے۔ چنانچہ آپ کے عمل کا وقت آپنچا ہے۔ اس موقع پر آپ معمول کو یہ ترغیبات دیں گے،

”جب میں تین تک گئی ہوں گا تو تم اپنی آنکھیں کھولو گے اور کرشل بال دیا جو بھی چیز ہیناثرزم کے لئے استعمال کی گئی ہو، اسی طرف دیکھو گے۔ اس کے بعد جب میں تین تک دوبارہ گزوں گا تو پھر سے بہت ہی گہری نیند سوجاؤ گے۔ یہ ترغیبات دینے کے بعد عامل تین تک گنتا ہے اور معمول آنکھیں کھول کر کرشل بال کی طرف دیکھتا ہے۔ غصہ ہی وہ دیر بعد عامل پھر تین تک گنتا ہے۔ اگر ایسا کرتے ہی معمول آنکھیں بند کرے تو اس کا مطلب ہوگا کہ اس پر ہیناثرزم مکمل طور پر کامیاب رہا ہے کیونکہ معمول نے عامل کی تمام ہدایات پر پوری طرح عمل کیا ہے۔

اگر معمول نے عامل کی ہدایات پر مکمل طور پر عمل کیا جو اور جو بھی عامل نے تین تک گنتی مکمل کی ہو اس نے آنکھیں بند کر لی ہوں لیکن عامل یہ چاہتا ہو کہ وہ مزید تلی کرے کہ معمول واقعی مکمل طور پر ہیناثرزم کے زیر اثر ہے تو عامل کو چاہئے کہ وہ معمول کو یہ ہدایت دے کہ میں پھر تین تک گزوں گا اور تم اپنی آنکھیں پھر کھول دو گے لیکن جب میں چٹکی بجاؤں گا تو تم پھر سے گہری نیند سوجاؤ گے۔ اگر معمول عامل کی ان ہدایات پر مکمل طور پر عمل کرے اور اس کے چہرے سے ایسا معلوم ہو کہ وہ گہری نیند میں ہے تو اس کا مطلب ہے ہوگا کہ اس پر ہیناثرزم کا عمل مکمل طور پر کامیاب رہا ہے اور معمول پر گہری نیند طاری ہے۔

معمول کے پہلے کے تاثرات

یاد رکھیں کہ ایک ماہر عامل کو معمول کے چہرے کی کیفیت سے کافی حد تک یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ معمول ہیند طاری ہے یا نہیں اور اگر نیند طاری ہے تو وہ کتنی گہری ہے۔ جیسے جیسے آپ کو ہیناثرزم سے متعلق تجربہ حاصل ہوتا جائے گا آپ بھی اس کم کا اندازہ لگانے میں ماہر ہو جائیں گے۔

معمول کی نیند کتنی گہری ہے

اب آپ معمول پر دو کامیاب تجربات کر چکے ہیں جن کا مدد سے آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ معمول پر واقعی تو یہ نیند طاری ہے۔ اب آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ یہ نیند کتنی گہری ہے مزید تجربات کر سکتے ہیں۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ میں نے آپ کو یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول سو چکا ہے یا نہیں جو طریقہ بتایا ہے اس میں عامل معمول سے یہ نہیں کہتا ہے کہ میں تین تک گزوں گا اور تم جاگ جاؤ گے بلکہ وہ معمول سے صرف یہ کہتا ہے کہ میں تین تک گزوں گا اور تم اپنی آنکھیں کھول کر نفلان چہرہ کی طرف دیکھو گے۔ یاد رکھیں کہ محض آنکھیں کھولنے سے معمول تو یہ نیند سے بیدار نہیں ہوتا۔ وہ آنکھیں کھولنے کے باوجود تنہا ہی عمل کے زیر اثر ہوتا ہے۔ فرض کریں کہ آپ کسی شخص پر تنہا عمل

کرتے ہیں لیکن اس شخص پر تنوی نیند طاری نہیں ہوتی اور وہ صرف ٹھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر لیتا ہے۔ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا بے یا نہیں میرا بتایا ہوا طریقہ استعمال کرنے کے۔ بھائے اس سے یہ کہتے ہیں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم جاگ جاؤ۔ ذرا غور کریں کہ آپ ایک ایسے شخص کو جاگنے کے لئے کہہ رہے ہیں جو سویا ہی نہیں ایسی صورت میں وہ شخص آپ کو ہینا ٹرم کا ماہر سمجھے گی۔ بھائے ناٹری سمجھے گا اور اس طرح اسے آپ پر اعتماد نہیں رہے گا۔ لیکن اگر آپ نے میرا بتایا ہوا طریقہ استعمال کیا تو آپ کو شرمندگی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا کیونکہ آپ نے معمول کو آنکھیں کھول کر ایک چیز کو دیکھنے کے لئے کہا تھا، جاگنے کے لئے نہیں کہا تھا۔ فرض کریں کہ وہ شخص واقعی تنوی نیند کی حالت میں ہے تو ظاہر ہے کہ وہ آنکھیں کھولے گا، آپ کی تائی ہوئی چیز کو دیکھے گا اور جب آپ دوبارہ تین تک گنیں گے یا چٹی بجائی گئے تو وہ آپ کی ہدایت کے مطابق آنکھیں بند کرے گا اور گہری نیند میں چلا جائے گا۔

ایک سوال آپ کے ذہن میں ضرور پیدا ہوا ہوگا۔ آپ مجھ سے یقیناً پوچھیں گے "فرض کریں میں کسی شخص پر تنوی عمل کرتا ہوں اور یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا بے یا نہیں میں اسے یہ ہدایت دیتا ہوں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم آنکھیں کھول کر کرشٹل بال کو دیکھو گے اور پھر جب میں دوبارہ تین تک گنوں گا تو تم آنکھیں بند کر لو گے اور گہری نیند میں چلے جاؤ گے۔" چنانچہ آپ یہ ہدایت دینے کے بعد تین تک گنتے ہیں اور معمول آنکھیں کھول کر کرشٹل بال (یا جو بھی چیز

تین تک گنتے ہیں یا چٹی بجاتے ہیں تو وہ آنکھیں بند نہیں کرتا۔ ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟ یہ سوال بہت اہم ہے چونکہ اگر معمول تین تک گنتی یا چٹکی کے باوجود آنکھیں بند نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ تنوی نیند کی حالت میں نہیں تھا اور اس نے عمق ٹھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر رکھی تھیں۔ ایسی صورت میں آپ کو چاہیے کہ معمول کو پھر سے ہینا ٹرم کرنے کی کوشش کریں اور جب معمول آنکھیں بند کرے تو پھر اسی ٹسٹ کے ذریعے یہ معلوم کریں کہ وہ واقعی تنوی حالت میں ہے یا نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دوبارہ معمول پر تنوی نیند طاری کرنے میں ناکام رہیں۔ ایسی صورت میں آپ ہرگز ناامید نہ ہوں گا مگر ہر ذکر میں اور دوبارہ کوشش کریں۔ اگر معمول آپ سے پوچھے کہ تین تک گنتی کے باوجود میری آنکھیں کیوں بند نہیں ہوئیں تو آپ اسے بتائیں کہ اس بات کا تنوی عمل سے کوئی تعلق نہیں۔ یہ صرف معمول پر نیند طاری کرنے کے عمل کی ایک کڑی ہے اور ایسا اکثر ہوتا ہے۔ اس طرح کامل کی صلاحیتوں پر معمول کا اتنا بڑا ہر ہے گا۔ میں نے اس طریقے کی دوسری چیز کا مانی حاصل کی ہے اور مجھے یقین ہے کہ آپ بھی اس طریقے پر عمل کر کے یقیناً کامیاب رہیں گے۔

اب فرض کریں کہ اس طریقے پر عمل درآمد کے دوران آپ عموماً کرتے ہیں کہ معمول پر آپ کی ہدایت کا اثر نہیں ہو رہا۔ مثلاً معمول شش درعین آنکھیں بند کر لیتا ہے اور جب آپ تین تک گنتے ہیں تو وہ آنکھیں کھول کر کرشٹل بال دیا جو بھی چیز ہینا ٹرم کے لئے استعمال کی گئی ہو، کی طرف دیکھتا ہے لیکن جب آپ

کہتا۔ ایسی صورت میں آپ معمول پر تھوڑی سی عمل کے لئے کوئی نیا طریقہ آزمائیں۔ یا پھر آپ معمول کو اگلے روز آنے کے لئے کہیں اور اسے بتائیں کہ میں آہستہ آہستہ تمہیں تھوڑی سی عمل کے لئے کر رہا ہوں۔ اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی معمول یقیناً عروس کرے گا کہ خرابی خود اس میں ہے اور عامل آہستہ آہستہ اسے تھوڑی سی عمل کے لئے تیار کر رہا ہے۔ آپ معمول کو ہرگز نہ بتائیں کہ آپ نے اسے سینا ٹائز کرنے کی کوشش کی تھی بلکہ اسے یہ بتائیں کہ دراصل آپ ابھی اسے سینا ٹائزم کے لئے تیار کر رہے تھے اس طرح اس کے ذہن میں یہ شبہ پیدا نہیں ہوگا کہ عامل اسے سلاتے ہیں ناکام رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر معمول کو ایک بار یہ احساس ہو گیا کہ دراصل عامل نے اسے تھوڑی نیند سلاتے کی کوشش کی ہے اور ناکام رہا ہے تو پھر آئندہ عامل کے لئے کامیابی مشکل ہو جائے گی۔ چنانچہ اگر آپ معمول کو تھوڑی نیند سلاتے ہیں ناکام رہیں تو اسے ہمیشہ یہی بتائیں کہ میں ابھی تمہیں سینا ٹائزم کے لئے تیار کر رہا ہوں اور اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔

ہینا ٹائزم کیلئے ایک اور مؤثر طریقہ

میں آپ کو ہینا ٹائزم کے لئے ایک اور مؤثر طریقہ بتاتا ہوں۔ آپ عام قسم کا تھوڑا سا ایک فٹ لمبا وہ ٹکڑا لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک انگوٹھی باندھ دیں۔ دھماگے کا دوسرا سر معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی درمیان انگلی (MIDDLE FINGER) سے باندھ دیں۔ معمول کو روایت دیں کہ وہ اپنا بازو

سجھ کر کے بائیں سیدھا اگے بڑھائے۔ اب معمول کو روایت دیں کہ وہ انگوٹھی بند کرے جب معمول انگوٹھی بند کرے تو اسے ترغیب (SUGGESTION) دیں کہ تمہارا بازو بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور انگوٹھی کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ تمہارا بازو تنہا چکا ہے اور تم جوں جوں بازو کو نیچے کرو گے تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ یہ بات تو آپ بھی یقیناً جانتے ہیں کہ ایک آدمی اپنے بازو کو زیادہ دیر تک اس حالت میں نہیں رکھ سکتا۔ چنانچہ عامل اس حقیقت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے معمول کو یہ ترغیب دیتا ہے کہ انگوٹھی بھاری ہوتی جا رہی ہے جس کی وجہ سے تمہارا بازو تنہا چکا ہے۔ جب عامل بار بار یہ ترغیب دے گا تو ظاہر ہے کہ معمول پر اس کا اثر پڑے گا اور وہ آہستہ آہستہ اپنے بازو کو نیچے کرنے لگے گا۔ جوں جوں معمول بازو نیچے کرنا شروع کرے عامل کو چاہئے کہ وہ اس ترغیب کو دہراتا رہے کہ تمہارا بازو تنہا چکا ہے۔ تم اسے نیچے کرنا چاہتے ہو۔ اس طرح معمول مشکل طور پر عامل کے پیرائٹر ہو جائے گا۔ اگر اس طریقے پر مہارت کے ساتھ عمل کیا جائے تو ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

معمول میں ہینا ٹائز ہونی کی کتنی صلاحیت ہے؟

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی کی جاسکتی ہے۔ آپ نے دھاگے کے ایک سرے پر انگوٹھی باندھی ہوئی ہے اور دھاگے کا دوسرا سر معمول کی انگلی کے ساتھ بندھا ہوا ہے چنانچہ یہ ایک طرح سے گھڑی کا پنڈولم بن گیا ہے۔ پہلے کی

پانچواں باب

ہیپناٹزم کے خاص طریقے

اس باب میں ہم آپ کو تخریجی عمل کے لئے بعض خاص طریقے بتائیں گے۔ ہم پہلے بھی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ایک شخص میں قوت تحصیل یعنی زیادہ گہرا دھنسیا اچھا معمول ثابت ہو گا۔ خلا اگر ایسے لوگوں کو کہا جائے کہ آپ کو نیند آرہی ہے تو وہ واقعی نیند کی کیفیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اسی طرح اگر ان سے کہا جائے کہ آپ کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے تو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ واقعی ان کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے۔

ہینا ٹرم کیلئے کس قسم کے لوگ زیادہ موزوں ہوتے ہیں

مجھے بھی ہینا ٹرم کے لئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑوں کے حکم پر عمل کرنے کے علاوہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب عامل انہیں صلائے کے لئے ترغیب دیتا ہے تو وہ فوراً عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں اور عامل سے زیادہ سوالات بھی نہیں پوچھتے۔ اس کے علاوہ بچوں میں قوت تخیل بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ ہر طرح کی کیفیت کو محسوس کر سکتے ہیں اس طرح

طرح آپ معمول کو ترجیحات دیتے ہیں اور اسے ہدایت کرتے ہیں کہ وہ انھیں بند کرے۔ جب وہ انھیں بند کر لیتا ہے تو آپ اسے ترغیب دیتے ہیں کہ لگاؤ بخوشی دائرے کی شکل میں گھومتا شروع ہوگئی ہے۔ اب اگر آپ معمول کو یہ ہدایت بھی دیں کہ اپنے ہاتھ کو مغربوں کی سمت سیدھا کر دے تب بھی آپ دیکھیں گے کہ معمول اپنے ہاتھ کو دائرے کی شکل میں حرکت دینے لگا ہے۔ کیونکہ وہ آپ کی ترغیب کا اثر قبول کرنے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہ ایک قسم کا امتحان ہے جس سے آپ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ معمول میں عامل کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کتنی صلاحیت ہے۔ عموماً دس میں سے نو آدمیوں پر یہ ٹسٹ کامیاب رہتا ہے۔ اگر کسی شخص پر یہ ٹسٹ ناکام ہو جائے تو آپ پریشان نہ ہوں بلکہ اس معاملہ کو جلدی میں مثال دیں اور معمول سے کہیں وہ چندا ٹرم کے لئے تیار ہو جائے۔ لیکن اگر معمول پر ٹسٹ کامیاب پایا ہو تو آپ اسے بتائیں کہ ٹرم چندا ٹرم کیلئے بہت مفید ہو کیونکہ ٹرم میں عامل کی ہدایت پر عمل کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔



وہ لوگ بھی جو اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں ہیناٹرم کے لئے بہت موزوں رہتے ہیں۔

معمول کو ہیناٹرم کیسے تیار کیا جائے

اگر تمام لوگوں میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی آئی صلاحیت ہوتی جس کا پچھلی سطروں میں ہم نے ذکر کیا ہے تو عامل کا کام بہت آسان ہوتا۔ لیکن حقیقتاً ایسا نہیں ہے۔ وجہ ہے کہ عامل کو معمول میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا پڑتی ہے اب ہم آپ کو بتائیں گے کہ یہ صلاحیت کیسے پیدا ہوگی۔

معمول سے کہیں کہ وہ اپنا آئینہ بند کرے۔ لئے ہدایت دی کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ ایک کلاس روم میں بیٹھتا ہے اور اس کے سامنے دیوار پر تختہ سیاہ (BLACK BOARD) ہے۔ معمول سے پوچھیں کہ کیا تجھے تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے؟ اکثر معمول آپ کو بتائیں گے کہ ہاں مجھے تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے۔ اب آپ معمول سے کہیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ تختہ سیاہ پر ایک بڑا سا دائرہ بنا رہا ہے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا یہ تصور اس کے ذہن میں پیدا ہوا ہے؟ معمول یقیناً آپ سے کہے گا کہ ہاں۔ اب معمول کو ہدایت دی کہ وہ اس دائرے کے وسط میں ایک چھری کے حرف x کی شکل بنائے۔ معمول سے پوچھیں کہ اسے دائرہ اور اس کے اندر x کا حرف دکھائی دے رہا ہے۔ جب معمول یہ کہے کہ ہاں مجھے دائرہ اور اس کے اندر x کا حرف دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے

ہدایت دی کہ وہ x کے حرف کو اپنے ذہن سے مکمل طور پر مٹا دے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے؟ اگر معمول کہے کہ ہاں مجھے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ آپ نے مولیں ہدایت سے اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت پیدا کر دی ہے۔ اب معمول سے کہیں کہ جس جگہ اس نے پہلے x کا حرف لکھا تھا اسی جگہ اب وہ A تحریر کرے۔ ایک بار پھر معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے حرف A دکھائی دے رہا ہے۔ اگر وہ کہے کہ ہاں مجھے A دکھائی دے رہا ہے تو اسے ہدایت دی کہ وہ A کو مکمل طور پر مٹا کر حرف B تحریر کرے۔ جب معمول آپ کو بتائے کہ ہاں اسے دائرے کے اندر حرف B دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے ہدایت دی کہ وہ دائرے کے اندر اسی طرح C تک تمام حرف سمجھے اور اگلا حرف سمجھنے سے پہلے پچھلے حرف کو مکمل طور پر مٹا دے۔ معمول کو یہ ترغیب بھی دی کہ جب وہ آخری حرف یعنی Z تک پہنچے گا تو وہ گہری نیند سوچا ہوگا۔ چنانچہ جب معمول اپنے ذہن میں ایک حرف کو مٹا کر دوسرا حرف سمجھنے کے عمل میں مصروف ہو تو آپ ساتھ ساتھ اسے گہری نیند کی ترغیب بھی دیتے جائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ تیزی نیند فوری کرنے کے لئے یہ طریقہ بہت ہی کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اگر کسی شخص کو اسے بی سی یاد نہ ہو تو آپ اس مقصد کے لئے ایک سے تین تک گنتی کے حروف بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ طریقہ بالکل وہی ہوگا جو اے بی سی کے لئے بتایا گیا ہے۔ تخریبی عمل کے دوران عامل کو بعض اوقات ایک بڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے یعنی تخریبی نیند کے لئے جتنی دیر تک عامل کی ہدایت پر توجہ مرکوز کرنی چاہیئے۔ معمول اتنی دیر تک توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ جب معمول سے اس مسئلے میں پوچھا جاتا

ہے تو وہ بتا کہ اس کے خیالات بھٹکنے لگے ہیں اور وہ کوشش کے باوجود
عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ ظاہر ہے کہ عامل کو اس مسئلے کا کوئی نہ
کوئی حل تلاش کرنا پڑتا ہے کیونکہ اگر معمول کی توجہ عامل کی ہدایت پر مرکوز نہیں ہوگی
تو اس پر توجہ نیند طاری کرنا نامکن ہوگا۔ ہم نے تختہ پیاہ پر دائرے کے اندر صرف
کاجو طریقہ اور بیان کیا ہے وہ معمول کی توجہ کو مرکوز رکھنے کے لئے بڑا مفید ثابت
ہوا ہے۔ اس طریقے کی مدد سے عامل کو معمول کے ذہن پر مکمل قابو حاصل ہو جاتا
ہے اور معمول کی توجہ ادھر ادھر نہیں ہو سکتی اور اس طرح معمول پر جلد ہی توجہ نیند
طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے جن کی توجہ توجہ عمل کے دوران بھٹکنے
لگتی ہے تختہ پیاہ کا طریقہ بہترین ہے۔

مارچ کے ذریعے ہینڈ ٹرم

اب ہم آپ کو ہینڈ ٹرم کے لئے ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی بہت
مؤثر ثابت ہوا ہے۔ آپ نے بازار میں بین کی شکل کی مارچ ضرور دیکھی ہوگی
جس میں حور، فیل سیلن ڈالے جاتے ہیں۔ اس طریقے کے دوران کئی مارچ استعمال کی
جاتی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھایا جاتا ہے۔ عامل اپنی پائیں
دھنسن کر کے اسے معمول کی دونوں میسے کسی ایک آنکھ کے قریب لے جاتا ہے اور
معمول سے کہتا ہے کہ وہ مارچ کے بلب پر نظر میں جمادے۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر
بعد معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی۔ اب عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں پانچ

ایک گزوں گا۔ تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی اور تم گری نیند سو جاؤ گے۔ عامل
آہستہ آہستہ گنا شروع کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ وہ معمول کے چہرے کے
اثرات کا بھی مشاہدہ کرتا جاتا ہے۔ اگر معمول پانچ ایک گزنی کے باوجود آنکھیں بند
نہ کرے تو عامل معمول سے کہتا ہے کہ جب تمہاری آنکھیں تھک جائیں تو تم انہیں
بند کر سکتے ہو۔ اس کے بعد عامل معمول سے کہتا ہے کہ جس آنکھ سے تم پانچ کے
بلب کو دیکھ رہے ہو تمہیں کچھ دیر بعد اس آنکھ میں ایک سرخ دائرہ دکھائی دے
گا۔ جو بنی تھیں یہ سرخ دائرہ دکھائی دے تم فوراً مجھے بتانا۔ عامل دوسری اور نرم
آواز میں کئی مرتبہ اس ہدایت کو دہراتا ہے۔ محفوظی دیر بعد معمول پر اس تعریف کا
اثر ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ جب معمول عامل کو یہ بتا کہ کچھ سرخ دائرہ
دکھائی دے رہا ہے تو عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ چند لمحوں بعد یہ سرخ دائرہ
غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ تھیں ارغوانی (PURPLE) رنگ کا دائرہ دکھائی
دے گا۔ جو بنی تھیں ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے تم فوراً مجھے بتاؤ گے۔
اگر چند لمحوں بعد معمول کے کچھ سرخ دائرہ دکھائی دے رہا ہے
تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ معمول عامل کی ہدایت سے متاثر ہوتا ہے اور عامل
اس سے جس رنگ کا دائرہ بھی دیکھنے کے لئے کہے گا معمول کو فوراً اسی رنگ کا
دائرہ دکھائی دے گا۔ ظاہر ہے کہ معمول عامل کی تمام ہدایات سے متاثر ہو رہا ہے
اور اسے گری نیند سنانا اب بالکل آسان ہے۔ چنانچہ جب عامل معمول کو ایک رنگ
کے بعد دوسرے رنگ کا دائرہ دیکھنے کی ہدایت دے رہا ہو تب تو ساتھ ساتھ
وہ معمول کو یہ ہدایت بھی دیتا جاتا ہے کہ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا عموماً کر

ہے ہوا و جلد ہی تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل بار بار نرم اور صبحی آواز میں اس ہدایت کو دہرایا جائے حتیٰ کہ معمول پر عامل کی اس ہدایت کا اثر دکھائی دینے لگتا ہے اور معمول سوجاتا ہے۔

کیا معمول واقعی ہینڈ ٹائمز ہو چکا ہے

اب یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی ہی گہری نیند سوجا رہا ہے عامل آئی ٹیٹ آزمائے جس کی تفصیل ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ اگر یہ ٹیٹ کامیاب رہے تو پھر عامل مزید تسلی کے لئے معمول پر دوسرے ٹیٹ آزمائے۔ اگر یہ ٹیٹ بھی کامیاب رہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ معمول گہری نیند سوجا رہا ہے۔

ٹائمز کے ذریعے ہینڈ ٹائمز کا طریقہ جس کی تفصیل ہم نے اوپر بیان کی ہے ایک بہت ہی دلچسپ طریقہ ہے۔ اصل میں جب معمول ٹائمز کے بلب کی طرف منسلک دیکھتا ہے تو اس کی آنکھیں تنک جاتی ہیں اور جب عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ تمہیں سرخ دائرہ دکھائی دے گا تو آنکھوں کی تنک کی دہرے معمول کو واقعی سرخ دائرہ دینے لگتا ہے۔

یاد رکھیں کہ معمول کے ذہن میں اکثر ان طریقوں کے بارے میں بہت تجسس ہوتا ہے جو اسے تخریبی نیند سنانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خاص طور پر ٹائمز کے ذریعے ہینڈ ٹائمز کے طریقے کے بارے میں معمول اکثر سوالات کرتے ہیں۔ مثلاً معمول پوچھتا ہے کہ مجھے سرخ دائرہ کیسے دکھائی دے گا اور پھر یہ دائرہ افزائی

رنگ کا کیسے ہوگا؟ وغیرہ وغیرہ۔ عامل کو چاہیے کہ وہ ہینڈ ٹائمز سے قبل معمول کو دفن آتی ہی معلومات فراہم کرے یعنی کہ اسے تخریبی نیند سنانے کیلئے مفید ہوں۔ ہاں جب معمول پر ایک مرتبہ تخریبی نیند طاری کی جا چکی ہو تو عامل معمول کو ہینڈ ٹائمز کے عمل کی حقیقت سے آگاہ کر سکتا ہے کیونکہ عامل کا مقصد پورا ہو چکا ہوتا ہے۔

ہینڈ ٹائمز کے لئے دائرے کا طریقہ

اب ہم آپ کو ہینڈ ٹائمز کا ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ نعتوں پر مشتمل ایک بڑا سا دائرہ بنائیں۔ معمول سے کہیں کہ وہ ان میں سے کسی ایک نقطہ پر نظر مرکوز کر دے اور نظر مرکوز کرتے ہوئے وہ سانس لے اور کہے سوجاؤ۔ اس کے بعد معمول پہلے کی طرح فقط پر توجہ مرکوز رکھے اور سانس خارج کرے اور سانس خارج کرتے ہوئے کہے گہری نیند سوجاؤ۔ جب یہ عمل جاری ہو یعنی معمول ایک کے بعد دوسرے نقطے پر اور پھر تیسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو اور ساتھ ساتھ سوجاؤ اور گہری نیند سوجاؤ کے الفاظ دہرا رہا ہو تو عامل کو چاہیے کہ وہ بھی اس عمل کے دوران دہری اور نرم آواز میں معمول کو گہری نیند سونے کی ترغیب دیتا جائے۔ تاہم جب معمول ایک نقطے کے بعد دوسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے اور وہی الفاظ دہرا رہا ہو تو ہر تیرہ سانس لینے اور سانس خارج کرنے کی تعداد بڑھاتا جائے اور اسی طرح سوجاؤ اور گہری نیند سوجاؤ کے الفاظ دہرا لے کی تعداد میں بھی اضافہ کرتا جائے۔ مثال کے طور پر جب

معمول دسویں نقطہ پر پہنچے گا تو وہ دس مرتبہ سانس لے گا اور ہر مرتبہ سانس لیتے ہوئے سوجاؤ کہے گا۔ اسی طرح وہ دسویں نقطہ پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے دس مرتبہ سانس خارج کرے گا اور ہر مرتبہ سانس خارج کرتے ہوئے گہری نیند سوجاؤ کے الفاظ دہرائے گا۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جائے گا اس کی تھکن میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ چنانچہ جب عامل محسوس کرے کہ معمول کافی تھک چکا ہے تو وہ اسے گہری نیند سونے کی ہدایت دے گا۔ عامل نے معمول کو توجہ نیند سلانے سے پہلے ہی یہ بتا رکھا ہے کہ جب وہ دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچے گا تو اس پر گہری نیند طاری ہونے لگی۔ اب ظاہر ہے کہ معمول دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچ چکا ہے اور اس عمل کے دوران وہ کافی تھک چکا ہے۔ اس موقع پر عامل کی طرف سے گہری نیند سونے کی ہدایت بڑی کارگر ثابت ہوگی اور معمول گہری نیند سوجائے گا۔

کاغذ پر تحریر کے ذریعے ہینا ٹرم

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی ممکن ہے۔ توجہ عمل کے لئے یہ نیا طریقہ بھی بڑا مفید ہے۔ اس طریقے کے مطابق معمول کو ایک کاغذ دیا جاتا ہے جس پر شروع سے آخر تک مسلسل سوجاؤ کے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ پچھلے طریقے کے عین مطابق معمول پہلے لفظ سے شروع کرتا ہے اور آگے بڑھتا چلا جاتا ہے چنانچہ سوجاؤ کے الفاظ کہتے ہوئے معمول وہی طریقہ اختیار کرتا ہے جو معمول

والے طریقے میں ہم نے آپ کو بتایا ہے۔ معمول دائیں طرف سے شروع کرتا ہے اور بائیں طرف بڑھتا ہے اور ایک سطر مکمل ہونے کے بعد نیچے والی سطر سے شروع کرتا ہے۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جاتا ہے اسے پہلے کے مقابلے میں زیادہ مرتبہ سوجاؤ کے الفاظ دہرائے جاتے ہیں۔ اس طرح بالآخر وہ تھک جاتا ہے اور عامل کی ہدایت کے مطابق اس پر نیند غالب آ جاتی ہے۔ اس طریقے میں غور یہ ہے کہ معمول نہ صرف سوجاؤ کے الفاظ دہرائے گا بلکہ اس کی نظروں کے سامنے بھی سوجاؤ کے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ اس طرح اس پر ایک ہی وقت میں دو حواس اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بھی جنہیں رات کو نیند نہیں آتی یہ طریقہ بہت مفید ہے۔ ایسے لوگوں کو عامل ہینا ٹرمز کر کے یہ ہدایت کر دیتا ہے کہ چوبی انہیں ایک ایسا کاغذ دیا جائے گا جس پر سوجاؤ کے الفاظ تحریر ہوں گے انہیں فوراً گہری نیند آ جائے گی۔

ہم نے ہینا ٹرم کے لئے آپ کو جو مختلف طریقے بتائے ہیں وہ سب کے سب کافی موثر ثابت ہو چکے ہیں بشرطیکہ ان طریقوں کو ہدایت اور ذہانت کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ یہ عامل کا کام ہے کہ وہ یہ فیصلہ کرے کہ مخصوص حالات میں کونسا طریقہ اختیار کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے معمول کی شخصیت اور مزاج کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

چھٹا باب

اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کر نیکے فائدے

اب ہم ہینا ٹرمز کے بعض ایسے طریقوں پر روشنی ڈالیں گے جن کی مدد سے اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ہم ذاتی ہینا ٹرمز (SELF HYPNOSIS) کی اصطلاح استعمال کریں گے۔ ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے کئی نفسیاتی الجھنوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اس کی مدد سے ایک شخص اپنے اندر خود اعتمادی، جرأت، عزم اور وصلہ پیدا کر سکتا ہے اور اپنی شخصیت کی کمزوریوں کو دور کر سکتا ہے۔

ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے درد کے احساس سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے، بینرکلیف کے بچے کی پیدائش ہو سکتی ہے، بے خوابی کے مرض سے چھوٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے اور ناخن چلنے، تمباکو اور شراب نوشی کی بُری عادات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کئی دوسرے نفسیاتی اور جسمانی امراض پر بھی ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

خود ترغیبی اور ذاتی ہینا ٹرمز

(AUTO-SUGGESTION)

اور ذاتی ہینا ٹرمز (AUTO OR SELF-HYPNOSIS) دو الگ الگ چیزیں

ہیں۔ ذاتی ہینا ٹرمز کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک پہنچ سکتا ہے جب کہ خود ترغیبی (اپنے آپ کو ترغیب دینے کا عمل) کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک نہیں پہنچ سکتا۔ ظاہر ہے کہ ذاتی ہینا ٹرمز خود ترغیبی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کرنے کا عمل بہت گہرا اثر رکھتا ہے جبکہ خود ترغیبی کا اثر زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔

اپنے آپ کو ہینا ٹرمز کر نیکے آسان طریقہ

ذاتی ہینا ٹرمز میں مہارت حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہ ہے کہ آپ ہینا ٹرمز کے کسی عامل سے کہیں کہ وہ آپ کو ہینا ٹرمز کر کے یہ ترغیب دے کہ آئندہ جب بھی آپ تین ٹک گئیں گے آپ پرتوی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ ذاتی ہینا ٹرمز کے لئے اس قسم کی ترغیب حاصل کرنے کی غرض سے آپ کو صرف ایک ہی مرتبہ کسی عامل کے پاس جانا ہو گا۔ جب عامل آپ کو ترغیب دے دے گا تو آپ کو عامل کی مدد کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور آپ اپنے آپ کو خود ہی ہینا ٹرمز کر لیا کریں گے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ ذاتی ہینا ٹرمز کے لئے ترغیب کی خاطر کسی ماہر عامل کو تلاش کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص جو ہینا ٹرمز کے فن سے واقف ہو، آپ کو ہینا ٹرمز کر کے یہ ترغیب دے سکتا ہے۔ آپ خود بھی یہ کام سر انجام دے سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ ہینا ٹرمز کے مختلف طریقوں سے واقف ہوں یا اس موضوع پر ہم آگے چل کر روشنی ڈالیں گے۔ فالحال میل مشورہ یہ ہے کہ آپ ہینا ٹرمز

کے تمام طریقوں کو آزمائیں اور یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے لئے کونسا طریقہ بہتر رہتا ہے۔ میری تجویز یہ ہے کہ آپ اس مقدمہ کے لئے روزانہ پندرہ منٹ وقفہ کر دیں کیونکہ مسلسل کوشش کے ذریعے ہی آپ اس مقدمہ میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

ذاتی ہینا ٹرم کا ایک اور طریقہ

ذاتی ہینا ٹرم کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ بھی بہت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ رات کو جب آپ سونے کی غرض سے بستر میں جائیں تو یہی سمجھا دیں اور کمرے سے بیٹ جائیں۔ اب اپنے آپ سے کہیں کہ میرا بدن بالکل ڈھیلا ڈھالا ہے اور میں بڑا سکون محسوس کر رہا ہوں۔ اس تریغ کو بار بار دہرائیں تاکہ آپ واقعی گہرا سکون کی کیفیت محسوس کرنے لگیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ واقعی گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو نیند آ رہی ہے تو اپنے آپ کو مندرجہ ذیل تریغیں دیں۔ جب میں اپنے ذہن میں تین تک گنوں گا تو مجھ پر گہری تخیلی نیند طاری ہو جائے گی اور میں اپنے آپ کو جو ہدایت بھی کروں گا وہ میرے لاشعور تک پہنچے گا۔

اس کے بعد آپ اپنے ذہن میں تین تک گنیں گے اور درمیانی وقفوں میں اپنے آپ کو اور زیادہ پرسکون (RELAXED) بنانے کے لئے خود کو تریغ بھی دیتے جائیں گے۔ مثال کے طور پر ایک کہنے کے بعد خود سے کہیں گے۔ کہ میں اپنے جسم کو ڈھیلا ڈھالا اور پرسکون محسوس کر رہا ہوں۔ اسی طرح دہر

کہنے کے بعد آپ پھر اسی تریغ کو دہرائیں گے۔ جب آپ تین تک گنتی مکمل کریں گے تو آپ کو اپنے جسم میں واضح تسکین محسوس ہوگی اور آپ مکمل آرام اور سکون محسوس کریں گے۔

جب آپ کو یہ کیفیت محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اب آپ اپنے ذہن کو اپنی مرضی کی تریغ دے سکتے ہیں۔ چنانچہ جو تریغ بھی آپ اپنے ذہن کو دینا چاہیں وہ دیں۔ جب آپ یہ تریغبات دے چکیں تو اپنے ذہن کو یہ تریغ بھی دیں کہ اگلی مرتبہ میں بوجھ تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً گہری تخیلی نیند طاری ہو جائے گی۔

اس طریقہ پر عمل کے دوران شروع شروع میں آپ تین تک گنتی مکمل کرنے کے باوجود محسوس کریں گے کہ آپ تخیلی نیند کی حالت میں نہیں لیکن اس کی ہرگز پرواہ نہ کریں اور خود پر تخیلی نیند طاری کرنے کے لئے ہدایات دینے کا سلسلہ جاری رکھیں اور خود کو یہ تریغ بھی دیتے رہیں کہ آئندہ میں جو تریغ تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً تخیلی نیند طاری ہو جائے گی۔ اگر آپ یہ مشق جاری رکھیں تو آپ کو محسوس ہوگا کہ ہر مرتبہ پہلے کے مقابلے میں آپ پر زیادہ گہری تخیلی نیند طاری ہوتی ہے۔ اس طرح جلد ہی آپ خود پر گہری تخیلی نیند طاری کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ کو چاہیے کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے پر مکمل طور پر عمل کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے بھی بتایا ہے تین تک گننے کے باوجود اکثر لوگ یہ محسوس کریں گے کہ وہ تخیلی نیند کی حالت میں نہیں کیونکہ ان کے گرد جو کچھ ہو رہا ہے وہ انہیں اچھی طرح دکھائی دے رہا ہے۔ ذاتی ہینا ٹرم میں ایسا ضرور ہونا چاہیے کیونکہ ذاتی

ہینا ٹرم کے دوران ایک شخص ان ہدایات سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے جو وہ خود کو دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے شخص میں اتنا ہوش ضرور ہونا چاہیے کہ وہ اپنی ہدایات کو اپنے لاشعور تک پہنچا سکے کیونکہ لاشعور میں پہنچ کر ہی تو خوی ترغیبات اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ مگر ہر سہ کے ذاتی ہینا ٹرم میں آپ خود ہی عامل بھی ہوتے ہیں اور معمول بھی۔ لہذا ذاتی ہینا ٹرم میں صورت حال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ دوسری قسم کے ہینا ٹرم میں جب ایک شخص عامل ہوتا ہے اور دوسرا معمول تو خوی نیند اتنی گہری ہوتی ہے کہ معمول بالکل بے خبر ہو جاتا ہے حتیٰ کہ جب وہ بیدار ہوتا ہے تو اسے تو خوی نیند کے دوران واقع ہونے والی کوئی بات یاد نہیں رہتی۔ لیکن ذاتی ہینا ٹرم میں ایک شخص بالکل بے خبر نہیں ہوتا۔

ذاتی ہینا ٹرم کا موزوں وقت

ہاں تو ہم آپ کو ذاتی ہینا ٹرم کے بارے میں بتا رہے تھے۔ ہم نے آپ کو بتایا تھا کہ رات کو سوتے وقت ذاتی ہینا ٹرم کی شش زیادہ مفید نتائج پیدا کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کو جب ہم سوئے گئے ہیں تو اس وقت ہمارا جسم دل کے مقابلے میں زیادہ سکون کی حالت میں ہوتا ہے کیونکہ رات سکون اور آرام کے لئے ہوتی ہے ایسی حالت میں لاشعور تک رسائی حاصل کرنا آسان ہوتا ہے اور لاشعور تک پہنچنا ہینا ٹرم کے عمل کے لئے بہت ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ قدرتی نیند سے قبل ہم ایک ایسی حالت سے گزر رہے ہیں جو تو خوی نیند کی مانند ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ خود

کو جو ترغیب بھی دیں گے وہ سیرگی آپ کے لاشعور تک پہنچ جائے گی کیونکہ نیند سے قبل ایک شخص پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے اس کے دوران شعور خوابیدہ ہوتا ہے اور وہ تو خوی ترغیب کے راستے میں زیادہ رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ یاد رکھیں کہ جب شعور خوابیدہ حالت میں ہوتا ہے تو لاشعور کو اپنی کاروائی کے لئے آزاد رہنے کی جاتی ہے۔ چنانچہ ایسی حالت میں تو خوی ترغیب سیرگی لاشعور تک پہنچتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذاتی ہینا ٹرم کے لئے بہترین وقت ہوتا ہے۔

اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے کہ ہمیں ذاتی ہینا ٹرم میں مہارت حاصل کرنے میں کتنا وقت صرف ہوگا۔ میرا جواب یہ ہے کہ اگر میرے جیسے ہوئے اصولوں پر عمل کیا جائے اور ذاتی ہینا ٹرم کے لئے درست وقت کا انتخاب کیا جائے تو یہ فیس یکھنے میں زیادہ عرصہ نہیں لگتا۔ میرا شاہدہ ہے کہ اکثر لوگ دو ہفتے کے اندر اندر ہینا ٹرم کا فن سیکھ سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو پہلی مرتبہ ہی ہینا ٹرم کا فن سیکھ لیتے ہیں۔ بعض لوگوں کو بین یکھنے میں قدرے تاخیر بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو شروع شروع میں ہینا ٹرم کا فن یکھنے میں وقت محسوس ہو تو بہت نہ ہاریں۔ اگر آپ نے محنت اور توجہ سے شق جاری رکھی تو آپ کو ہرگز رنجائی نہیں ہوگی۔

آئینہ کے ذریعے اپنے آپ کو ہینا ٹرم کرنا

اب ہم ذاتی ہینا ٹرم کے لئے مزید طریقوں پر روشنی ڈالیں گے۔ میں اس سلسلے میں جو پہلا طریقہ بیان کر رہا ہوں اس کے لئے عام قسم کا منہ دیکھنے کا آئینہ استعمال کیا

جانتا ہے۔ چنانچہ اپنے آپ کو ہینا ٹنڈر کرنے کے لئے آپ ایک چھوٹا سا آئینہ لیں اور اسے اپنے سامنے رکھیں۔ اب اس آئینہ میں اپنا عکس دیکھیں اور خود کو کوئی باریک تزیین دیں۔ تیری آنکھیں تھکنے لگی ہیں اور مجھے بہت بھاری محسوس ہو رہی ہیں جب آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہونے لگیں اور ان میں پانی اترنے لگے تو اس تزیین کو بار بار دہرائیں۔ تیری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔ میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔۔۔۔۔ اس کے بعد خود کو یہ تزیین دیں میں جو بھی اپنی آنکھیں بند کروں گا مجھ پر گہری تخیلی نیند طاری ہو جائے گی۔ لیکن میں خود کو جو ہر اہمیت دوں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک اتر جائے گی۔ ذاتی ہینا ٹنڈم کے لئے یہ طریقہ بہترین ہے۔ آپ بھی اسے آزمائے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کو ضرور کامیابی ہوگی۔

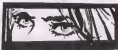
ہینا ڈسک کے ذریعے خود کو ہینا ٹنڈر کرنا

اس کتاب میں ہم نے ایک جگہ ہینو ڈسک (HYPNODISC) کی تصویر دی ہے۔ اس تصویر کو کسی سفید کارڈ پر چپکا کر اس کارڈ کو اپنی نگاہوں کے سامنے کھڑا کر دیں۔ اس کے بعد ہینو ڈسک پر اپنی توجہ مرکوز کریں اور ذہن میں یہ تصور لائیں کہ ڈسک دائیں جانب پیہ کی طرح گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو ڈسک واقعی پیہ کی طرح گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ میں اپنی ہی تزیین کا اثر قبول کرنے کی صلاحیت بیدار ہو گئی ہے اور آپ خود کو ہینا ٹنڈر کرنے کے لئے تیار ہیں۔ اب آپ اپنے ذہن میں تصویر لائیں کہ یہ ڈسک دائیں جانب

توئیں بکد بائیں جانب گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو یہ ڈسک بائیں جانب گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو آپ خود کو یہ تزیین دیں کہ مجھ پر گہری تخیلی نیند طاری ہو رہی ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ یہ اضافہ استعمال کریں۔ جب میں تین تک گزوں گا تو مجھ پر بہت گہری تخیلی نیند طاری ہو جائے گی اور اس حالت میں میں خود کو جو ہر اہمیت دوں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک پہنچے گی۔“

ذاتی ہینا ٹنڈم کا ایک اور موثر طریقہ

اب میں ذاتی ہینا ٹنڈم کے لئے ایک اور طریقہ بیان کروں گا جو مزید ذریعہ ہے۔ بستر پر آرام سے لیٹ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اب ایک خوبصورت منظر کا تصور اپنے ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ وہاں موجود ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ محسوس کرنے میں دشواری پیش آئے گی لیکن آپ پریشان نہ ہوں بلکہ یہ تصور ذہن میں لانے کی دوبارہ کوشش کریں۔ ایک مرتبہ اگر آپ اپنے ذہن میں یہ تصور پیدا کرنے میں واقعی کامیاب ہو گئے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ میں اپنی تزیین کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت پیدا ہو چکی ہے۔ چنانچہ آپ اس صلاحیت کو خود کو ہینا ٹنڈر کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اور آپ کو اس کام میں یقیناً کامیابی ہوگی۔



ہینا ٹرم کے لئے چند مفید ہدایات

ہینا ٹرم کے سلسلے میں آپ کو مندرجہ ذیل حقائق ہینا اپنے ذہن میں رکھنے چاہئیں۔ ہینا ٹرم ذہن کی ایک ایسی کیفیت ہے جس کے دوران وہ ہر قسم کی تریغ کا اثر قبول کر لیتا ہے۔ ہمارا کام تریغ کا اثر قبول کرنے کی ذہنی صلاحیت کو بیدار کرنا ہے خواہ ہم کسی کو ہینا ٹرم کر رہے ہوں یا اپنے آپ کو۔ عامل معمول میں یہ صلاحیت بیدار کرنے کے لئے معمول سے یہ کہہ سکتا ہے کہ تم اپنے ذہن میں یہ تصور لاؤں کہ تم باہرلوں میں تیر رہے ہو یا ایک نرم اور آرام دہ بستر پر لیٹے ہوئے ہو اور تم پیکل اطمینان اور سکون کی کیفیت طاری ہے۔ اس قسم کے تصورات سے معمول پر ایک ایسا موڈ طاری ہو جاتا ہے جو بخوبی مقاصد کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اگر عامل معمول کے تخیل کی پرنز پر مناسب حد تک قابو حاصل کرے تو اس کا مطلب ہو گا کہ اس نے معمول کو ہینا ٹرم کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ جہاں تک خود کو ہینا ٹرم کرنے کا حقائق ہے اس مقصد کے لئے اپنے ہی تخیل کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک شخص میں جتنی زیادہ وقت متفقہ ہوگی اس کو ہینا ٹرم کرنا اتنا ہی آسان ہوگا۔ یہی اصول ذاتی ہینا ٹرم پر بھی لاگو ہوتا ہے اکثر لوگ موسیقی کے شوقین ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ موسیقی کو بھی ذاتی ہینا ٹرم کیلئے استعمال کر سکتے ہیں لیکن اس مقصد کے لئے دھیمی نرم اور سکون پیدا کرنے والی موسیقی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی موسیقی انسان میں سکون کی وہ کیفیت پیدا کر دیتی ہے جو خود کو ہینا ٹرم کرنے کے لئے لازمی ہوتی ہے۔

ساتواں باب

بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم

دنیا میں کوئی ایسا شخص موجود نہیں جو مسلسل تریغ سے متاثر نہ ہو۔ فرق صرف یہ ہے کہ بعض لوگ تریغ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور بعض کچھ کم۔ اگر کسی شخص کو مسلسل تریغ دی جائے تو وہ ایسا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے جس کے لئے شروع میں وہ بالکل آمادہ نہیں تھا۔ تریغ سے متاثر ہونے کی یہی صلاحیت ہے جس سے ہینا ٹرم کا ہر نائمہ اٹھاتے ہوئے معمول پر گہری بخوبی نیند طاری کر سکتا ہے۔ ہینا ٹرم کا عامل معمول کے تمام منفی عموسات اور جذبات کو ختم کر کے اس پر سکون کی کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ وہ معمول کو بڑی دھیمی اور نرم آواز میں تریغ دیتا ہے جس سے معمول پر انتہائی پرسکون کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور ہیجان پیدا کرنے والی بیرونی کیفیات مثلاً شور اور روشنی وغیرہ کا اثر کافی کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ عامل کی ہدایت معمول میں قبولیت کی صلاحیت بیدار کر لی ہیں اور اس طرح بالآخر معمول پر بخوبی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

آدھی ہر قسم کی تریغ سے متاثر ہوتا ہے۔ اگر آپ روزمرہ زندگی کا شاہدہ کریں تو آپ کو اس حقیقت کا ثبوت بلا سانی مل جائے گا کہ رات کے طے طے پر ہاں پچھے کو سنانے کے علاوہ کچھ اور کچھ ہوتا ہے اور یہ افکار بار بار دہرائی جاتے ہیں کہ سونا

میرے لادنے والے کے یہ الفاظ بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور وہ سو جاتا ہے۔
اسی طرح جب ہیپنٹریس بال خشک کرنے کے لئے مشین چلاتا ہے تو مشین کی مسلسل
ایک جیسی آواز آدمی پر اثر انداز ہوتی ہے اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے نیند آنے لگتی
ہے۔ بعض لوگ ریڈیو یا ٹیپ ریکارڈ پر سونے اور نرم موسیقی سنتے ہوئے سو جاتے
ہیں۔ اسی طرح جب ایک بیونی کلینک میں ایک خوبصورت لڑکی آپ کے چہرے
پر آہستہ آہستہ اور بڑی نرمی کے ساتھ ماس کر رہی ہوتی ہے تو نیند آ جاتی ہے
ان تمام صورتوں میں نیند آنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خیالات کا انتشار ختم ہو جاتا ہے
اور خارجی عوامل آدمی کی توجہ میں غفل پیدا نہیں کر سکتے۔ آدمی کی ساری کی ساری توجہ
ایک ہی آواز یا احساس کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور نتیجے کے طور پر آدمی
پرنیڈٹاری ہونے لگتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جس پر بیداری کی حالت میں
ہیپنٹریزم کی بنیاد استوار ہے۔ اس ساری وضاحت کے بعد آپ کو بیداری کی
حالت میں ہیپنٹریزم (WAKING HYPNOSIS) کا اصول یقیناً سمجھ
میں آ گیا ہو گا۔

اس موضوع پر مزید روشنی ڈالنے سے پہلے ہم چند واقعات بیان کرنا چاہتے
ہیں تاکہ آپ اس اصول کو اچھی طرح سمجھ جائیں۔

ایک نرس کا واقعہ

کچھ عرصہ قبل ایک نرس نے مجھے بتایا کہ اس کے پاس ایک ایسا مریض

آیا جسے حرارت کے ذریعے علاج کرانے کے لئے بھیجا گیا تھا۔ اس مریض کے
بازو میں تکلیف تھی۔ چنانچہ نرس نے مریض کو ایک بستر پر لٹا دیا اور حرارت پہنچانے
کی مشین چلا دی۔ عین اس موقع پر کسی نے نرس کو ٹیلیفون کیا۔ چنانچہ نرس ٹیلیفون
سننے لگی۔ کچھ دیر بعد نرس واپس آئی اور اس نے حرارت پہنچانے کی مشین
بند کر دی اور مریض سے اس کی حالت کے بارے میں دریافت کیا۔ مریض نے
جواب دیا کہ میں کافی بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ اس کے بعد مریض نے کپڑے پہنے
اور وہ ہسپتال سے چلا گیا۔ جب نرس کی چھٹی کا وقت قریب آیا تو جانے سے پہلے
اس نے محفل کے مطابق کمرے میں دھکی ہوئی چوڑیل کا جائزہ لیا تاکہ یہ تسلی کر سکے
ہر چیز درست حالت میں اپنی جگہ پر موجود ہے۔ اچانک نرس کی نظر حرارت پہنچانے
کی مشین کے پلگ پر پڑی۔ اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ حرارت
پہنچانے کی مشین کا پلگ ساکٹ میں نہیں لگا یا گیا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب
مریض کو حرارت پہنچانے کے لئے اس نے مشین کا سوئچ آن کیا تھا تو اصل میں مشین
چلی نہیں تھی بلکہ بند پڑی تھی۔ اسے یاد آیا کہ مریض نے تو کہا تھا کہ حرارت کی وجہ
سے میرے بازو میں تکلیف کافی کم ہو گئی ہے حالانکہ مشین بند تھی۔

اس واقعہ کی روشنی میں آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ محض بیداری کی
حالت میں ہیپنٹریزم کا ایک کرشمہ تھا۔

ایک ڈاکٹر کا مشاہدہ

ایک ڈاکٹر جو میرا دوست ہے اکثر مجھے بتایا کرتا ہے کہ بعض اوقات جب

میں کسی مریض کی جلد پر جراثیم کش محلول لگاتا ہوں تو تجربے کے طور پر مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ محلول لگانے سے اسے جلن محسوس ہوگی۔ باوجود اس حقیقت کے کہ یہ محلول جلن پیدا نہیں کرتا مریض اپنے جسم کو سکیڑتا ہے جیسے واقعی اسے سمٹ جان ہو رہی ہو۔ اس ڈاکٹر نے مجھے یہ بھی بتایا کہ بعض اوقات میں مریض کو، نچائی کلاڑی دوا دیتا ہوں لیکن مریض نے یہ کہہ دیتا ہوں کہ یہ بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی دوا ہے۔ چنانچہ مریض یہ کڑوی دوا پینے کے بعد اپنے ہونٹوں کو چاٹنے لگتے ہیں جیسے یہ دوا بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی ہو۔ بظاہر یہ واقعہ غیر معمولی دکھائی دیتا ہے لیکن ایسا اکثر ہوتا ہے۔ آپ انسانی ذہن کو جو ترغیب دیں وہ اس پر ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔

ایسٹج پر لوگوں کو بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کرنا

بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کے اصول کو واضح کرنے کے لئے ہم آپ کو ایک اور مثال دیتے ہیں۔ ایسٹج پر ہینا ٹرمز کے کرشمے دکھانے والے اکثر عامل یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ناظرین میں کون سے ایسے لوگ موجود ہیں جو ترغیب سے بہت زیادہ اثر قبول کرتے ہیں مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرتے ہیں۔

عامل تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں مضبوطی سے بانڈ لیں۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ اس کام مقصد یہ اغوارہ لگانا ہے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جن میں توجہ کم کم کرنے کی زیادہ صلاحیت ہے بغال

لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھ باندھنے کے بعد دائیں اور بائیں ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ لیں اور انہیں رفتہ رفتہ زور سے دبائیں۔ اس کے بعد عامل ان سے کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور اس کے بعد آپ کو کشش کے باوجود ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکیں گے چاہے آپ کتنی ہی کشش کیوں نہ کریں۔ آپ ہاتھوں کو الگ کرنے میں اسی وقت کامیاب ہوں گے جب میں آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت کروں گا۔ ایک مجمع میں عموماً بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو تین تک گنتی کے بعد ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکتے۔ وہ ہاتھوں کو اسی وقت الگ کر سکتے ہیں جب عامل انہیں ایسا کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔ چنانچہ وہ تمام لوگ جو ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہتے ہیں دراصل ایسے لوگ ہیں جن پر عامل باسانی قابو حاصل کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کو پہچان لیجئے یہی لوگ آپ کے لئے بہترین معمول ثابت ہو سکتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ تمام لوگ بیداری کی حالت میں ہیں لیکن اس کے باوجود عامل ان کے لاشعور کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں کامیاب رہا ہے اور عامل اگر چاہے تو ان لوگوں پر بڑی آسانی کے ساتھ مکمل طور پر قابو حاصل کر سکتا ہے۔

مندرجہ بالا خیال بیداری کی حالت میں ہینا ٹرمز کی ایک بہترین مثال ہے یہ لوگ کیوں اپنے ہاتھوں کو الگ کرنا نہیں میں ناکام رہے ہیں؟ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ ان لوگوں پر عامل کی اس ترغیب نے اثر کیلئے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو عامل کی ہدایت کے بغیر الگ نہیں کر سکیں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں نے وہی کچھ محسوس کیا ہے جس کی انہیں ترغیب دی گئی تھی۔ آج کل مصنوعات کو فروخت کرنے کے

لئے اشتہاروں سے جو کام لیا جاتا ہے اور جو بیسی کی جاتی ہے اس کی بنیاد بھی اسی اصول پر ہے یعنی لوگوں کو اتنی زیادہ ترغیب دو کہ انہیں وہی کچھ محسوس ہو جو انہیں بتایا جا رہا ہے۔

بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز کی ایک مثال

کچھ صفحات میں ہم نے آپ کو نکلنے سے متعلق ایک ٹسٹ کا طریقہ بتایا تھا۔ بیداری کی حالت میں جب یہ ٹسٹ آزمایا جاتا ہے تو اس میں مندرجہ ذیل ترمیم کی جاتی ہے۔

آپ معمول کو ہریت دیں کہ وہ نکلنے کے عمل کا تصور اپنے ذہن میں پیدا کرے۔ معمول کو ہریت دیں کہ جو یہی وہ نکلنے کے عمل کا تصور ذہن میں لائے گا اس کے دل میں نکلنے کی خواہش پیدا ہوگی اور وہ فوراً اس خواہش کے مطابق عمل کرے گا۔ اگر اس نے نکلنے کی خواہش کو روک دیا تو اس کے دل میں یہی محسوس ہوگی جتناچھ آپ دیکھیں گے کہ معمول اس بے چینی سے چھٹکا رہا حاصل کرنے کے لئے فوراً نکلنے کا عمل دہرائے گا کیونکہ ایسا کرنے بغیر اسے چین نہیں کئے گا۔ یہ مثال بھی بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز کی ایک عمدہ مثال ہے۔

بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز کے فوائد

بیداری کی حالت میں ہیناٹرمز سے ڈاکٹر علاج معالجے کے سلسلے میں کافی عرصے

سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ ڈاکٹر جارج سی ہیناٹرمز ایم۔ ڈی نے ترغیب کے عنوان سے جو کتاب تحریر کی ہے اس میں انہوں نے ترغیب کی قوت کے بارے میں ایک دلچسپ واقعہ تحریر کیا ہے اور بتایا ہے کہ کس طرح محض ترغیب کی قوت سے کام لیتے ہوئے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک عورت آئی جس کے چہرے کے اعصاب میں شدید درد تھا۔ عورت نے مجھے بتایا کہ اس نے حیرانی معنائیت (ANIMAL MAGNETISM) یعنی ہیناٹرمز کے ذریعے کامیاب علاج کے بارے میں کافی کچھ سُن رکھا ہے اور وہ بھی اس سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہے۔ عورت کو اس طریقہ علاج پر بہت اعتماد تھا اور اس نے یقین ظاہر کیا کہ اس طریقہ علاج کی مدد سے وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گی۔ ڈاکٹر جارج لکھتے ہیں کہ اس عورت کی باتیں سننے کے بعد مجھے یقین ہو گیا کہ میں اس عورت کا ترغیب کے ذریعے علاج کرنے میں ضرور کامیاب رہوں گا۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ میں اس کا ضرور علاج کروں گا میں نے عورت سے کہا کہ وہ آرام سے کرسی پر بیٹھ جائے۔ اس کے بعد میں اپنی کرسی سے اٹھا اور عورت کے قریب گیا۔ میرے چہرے پر خود اعتمادی کے تاثرات تھے۔ میں نے عورت کا دایاں ہاتھ اپنے ماتھے میں لیا اور اپنا بائیں ہاتھ عورت کے چہرے پر اس جگہ رکھا جہاں اسے شدید درد محسوس ہو رہا تھا۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور عورت نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد میں عورت سے یوں مخاطب ہوا جیسا توں میں نے آپ کا دایاں ہاتھ اپنے ماتھے میں رکھا ہے اور میں نے اپنا بائیں ہاتھ آپ کے چہرے پر اس جگہ رکھا ہے جہاں آپ کو درد محسوس ہو رہا ہے۔ میرے ہاتھوں کی اس حالت کی وجہ سے

آپ کے اعصاب کی رو (CURRENT) میں فوراً تبدیلی پیدا ہوگی اور چند لمحوں بعد آپ کو اپنے سارے بدن میں اس تبدیلی کا احساس ہونے لگے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کو اس تبدیلی کا احساس ہونے لگے گا۔ آپ کے جسم کی اعصابی قوتیں توازن کی جانب بڑھ رہی ہیں اور چند لمحوں بعد ان قوتوں میں مکمل توازن پیدا ہو جائے گا۔ آپ کو بذاتِ خود اس توازن کا خوشگوار اثر محسوس ہو رہا ہے۔ آپ کے تمام جسم میں سکون پیدا ہو رہا ہے۔ آپ کا تمام اعصابی نظام پرسکون ہوتا جا رہا ہے۔ آپ اپنے جسم کو ہلکا پھلکا اور خوشگوار محسوس کر رہی ہیں۔ جلد ہی آپ کے پیہرے کا درد غائب ہو جائے گا اور آپ کو مکمل طور پر آرام محسوس ہونے لگے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہونے سے آپ کے پیہرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہو رہا ہے اور آپ کے پیہرے کا درد ختم ہو رہا ہے۔ یہ درد تیزی سے ختم ہو رہا ہے۔ تیزی سے غائب ہو رہا ہے۔ آپ کے پیہرے کا درد مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے۔ مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے اور اب آپ کے پیہرے میں درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ درد بالکل ختم ہو چکا ہے۔ بالکل ختم ہو چکا ہے۔ اب آپ بالکل ٹھیک ہیں۔ درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ آپ اپنے جسم کو بالکل ٹھیک محسوس کر رہی ہیں۔ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔“

ڈاکٹر جان کا کہنا ہے کہ میں نے مندرجہ بالا طریقہ کار کوئی مرتبہ دہرایا اور اس طریقے میں بعض معمولی تبدیلیاں بھی کیں۔ تاہم میں نے ہاتھوں کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی نہیں کی۔ بالآخر وہ عورت مکمل طور پر صحت یاب ہو گئی۔ میری کامیابی کی ہجر یہ تھی کہ عورت کو اس علاج کے موثر ہونے کے بارے میں کامل یقین تھا۔ اس

یقین کی وجہ سے عورت نے وہی کچھ محسوس کیا جس کی میں نے اسے ترغیب دی تھی۔ مجھے عورت کو صحت یاب کرنے میں صرف چند منٹ صرف ہوئے۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اس دہلیز کو جو میں نے آپ کو دی ہے کثرت سے دہرائی رہیں۔ یعنی خود سے یہ کہتی رہیں کہ میرے پیہرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔ درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔ اپنے آپ کو ترغیب دینے کا یہ طریقہ بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرتے رہنے سے درد دوبارہ واپس نہیں آتا۔ میں نے عورت کو یہ مشورہ بھی دیا کہ وہ کم از کم دو ہفتے تک اپنے علاج کے بارے میں کسی کو کچھ نہ بتائے اور اگر کوئی اس کی صحت کے بارے میں دریافت کرے تو اس سے صحت یہ کہے کہ میں بالکل ٹھیک ہوں۔

مندرجہ بالا واقعہ سے یہ صاف ظاہر ہے کہ بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی مدد سے حیرت انگیز کمالات دکھائے جاسکتے ہیں بشرطیکہ اس مقصد کے لئے سازگار حالات موجود ہوں۔

بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کے کرشمے

اس طرح دائیں کے اسی طرف کے ایک ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ ایک مریضہ اس نے بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی مدد سے ایک حیرت انگیز کمالات دکھایا۔ اس نے مریضہ کا دانت نکالنے سے قبل اس سے کہا کہ میں یہ دوتی دوا میں جھگو کر رہا ہوں دانت کی جگہ پر رکھوں گا جس سے یہ جگہ ٹھن ہو جائے گی اور وہیں دانت نکھو اتے ہوئے تکلیف

عموس نہیں ہوگی۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں نے رولی کو دو ایں جھگڑنے کی بجائے پانی میں جھگو کر مرلیں کے دانت کی جگہ پر رکھ دیا اور اس سے کہا کہ دوا کے اثر سے یہ جگہ فرائن ہو جائے گی اور دانت نکلاوے ہوئے تمہیں درد باکل نہیں ہوگا۔ میں نے مرلیں کو ہدایت کی کہ جو بنی تیار مسوڑھا صحتی ہو تم فوراً مجھے بتانا کہ تیار دانت نکال دیا جائے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مرلیں نے مجھے بتایا کہ اس کا مسوڑھا صحتی ہو گیا ہے۔ چنانچہ میں نے مرلیں کا دانت نکال دیا اور اسے اس دوران معمولی سا درد بھی محسوس نہیں ہوا۔ یہ واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی ایک حیرت انگیز مثال ہے۔

اسی طرح میرے ایک طالب علم نے جو دانتوں کا ڈاکٹر تھا مجھے بتایا کہ اسے بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم سے شعلی ایک حیرت انگیز تجربہ حاصل ہوا۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ مجھے ایک مرلیں کا دانت نکالنا تھا لیکن مرلیں درد کے قصور سے خوفزدہ تھا۔ اس نے مرلیں نے مجھ سے کہا کہ بہتر ہے کہ اسے بیہوش کر لیا جائے۔ میں نے نائٹروجن سے پوچھا کہ کیا وہ اس مقصد کے لئے نائٹروس آکسائیڈ گیس NITROUS OXIDE GAS کا استعمال پسند کرے گا۔ مرلیں نے مجھے بتایا کہ وہ اس گیس کے استعمال کو بہتر سمجھتا ہے۔ چنانچہ میں نے مرلیں کے چہرے پر گیس ماسک چڑھا دیا اور اس سے کہا کہ وہ سانس کے ذریعے گیس کو اپنے پیچھے پٹروں میں سے جلے۔ یہ سیکڑ ہی مرلیں مکمل طور پر بے ہوش ہو گیا۔ چنانچہ میں نے مرلیں کا دانت نکال دیا۔ اپنا کام مکمل کرنے کے بعد میں نے مرلیں کو بیدار کیا اور اسے وہ دانت دکھایا۔ جو نکالا گیا تھا اور اس کے ساتھ ہی میں نے مرلیں کو بتایا کہ اگرچہ اس کے چہرے

پر گیس ماسک چڑھایا گیا تھا لیکن اسے گیس باکل نہیں دی گئی تھی لیکن اس کے باوجود وہ بے ہوش ہو گیا اور دانت نکلائے ہوئے اسے درد باکل محسوس نہیں ہوا۔ مندرجہ بالا واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہینا ٹرم کی ایک شاندار مثال ہے تاہم یہ عامل کا کام ہے کہ وہ فیصلہ کرے کہ کونسا مناسب موقع ہے جب اس طریقہ پر عمل کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔



آٹھواں باب

ایٹھ پر لوگوں کو ہینا ٹائز کرنا

ایٹھ پر ہینا ٹائز کے منظر ہرے میں لوگ عمنہ بنت و دہی رکھتے ہیں۔ اکثر لوگ اس قسم کے منظر ہرے کا جادو کا کرشمہ سمجھتے ہیں لیکن جو لوگ ہینا ٹائز کے علم سے واقف ہیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ ایٹھ پر ہینا ٹائز کے منظر ہرے کا جادو وغیرہ سے کوئی تعلق نہیں اور اس قسم کے منظر ہرے کی بنیاد سائنسی اصولوں پر ہے۔ فرض کیجئے آپ ایک ایسے ہال میں تشریف فرما ہیں جہاں ایک ماہر عامل ایٹھ پر ہینا ٹائز کے فن کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ آئیے دیکھیں کہ عامل کیا کرتا ہے اور وہ کس قدر سائنسی انداز سے ہینا ٹائز کے فن کا مظاہرہ کرتا ہے۔

معمول ایک کرسی پر بیٹھا ہوا ہے۔ وہ اپنی مرضی سے ایٹھ پر آیا ہے اور اس نے رضا کارانہ طور پر خود کو ہینا ٹائز کے منظر ہرے کے لئے پیش کیا ہے۔ عامل معمول کی دھن اپناؤنگ کرتا ہے اور معمول کو نرم لیکن محکمہ آزاد میں ہدایت دیتا ہے کہ وہ گہری تیزی نیند سو جائے۔ چنانچہ معمول فوراً ہی عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول کیوں اتنی تیزی سے عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے؟ کیا عامل کے پاس کوئی جادو ہے؟ غلط ہے کہ عامل کے پاس جادو نہیں۔ وہ صرف ہینا ٹائز کے اصولوں کو استعمال کرتے ہوئے معمول کو گہری نیند سلا دیتا ہے۔ ہم پہلے بھی آپ کو

بتا چکے ہیں کہ ہر آدمی میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تاہم یہ صلاحیت بعض لوگوں میں زیادہ اور بعض میں کم ہوتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جسے عامل ہمیشہ مد نظر رکھتا ہے اور اس سے سمجھ پورہ فائدہ اٹھاتا ہے۔ ایٹھ پر ہینا ٹائز کا مظاہرہ کرنے والے عامل کو ایک اور سہولت بھی حاصل ہوتی ہے یعنی اسے یہ سہی موقع دستیاب ہوتا ہے کہ وہ ایٹھ پر آکر اپنے انداز اور بات چیت سے لوگوں کو متاثر کرے۔ چنانچہ عامل اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایٹھ پر آنے کے بعد اس قسم کا طریق کار اختیار کرتا ہے اور اس قسم کی بات چیت کرتا ہے کہ لوگوں کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ ہینا ٹائز کے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ لوگوں کو اپنی پیادارانہ گفتگو اور طریق کار سے متاثر کرنے کے بعد ہی عامل لوگوں کو یہ دعوت دیتا ہے کہ ان میں سے کوئی شخص ایٹھ پر آئے تاکہ وہ ہینا ٹائز کے فن کا مظاہرہ کرے۔

حاضرین میں سے کوئی لوگ جلد ہینا ٹائز ہو سکتے ہیں

لوگوں کو ہینا ٹائز کی دعوت دینے سے پہلے عامل ہینا ٹائز کے بعض ٹیٹ آزاتا ہے تاکہ اسے یہ معلوم ہو جائے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جو ترغیب سے بہت اثر قبول کرتے ہیں۔ عامل ان ہی لوگوں میں سے ایک کو معمول کے طور پر منتخب کرتا ہے اور اس طرح عامل کی کامیابی یقینی ہوتی ہے۔

اس بات کی وضاحت کی ضرورت نہیں کہ جب لوگ ایٹھ پر ہینا ٹائز کا مظاہرہ دیکھنے آتے ہیں تو ان میں پہلے ہی سے معلوم ہوتا ہے کہ جو شخص اس فن کا مظاہرہ کرے

گا وہ یقیناً اپنے فن میں ماہر ہو گا۔ لہذا لوگ پہلے ہی سے ذہنی طور پر تیار ہو کر آتے ہیں۔ چنانچہ عامل ایٹک پر آتا ہے۔ وہ ناظرین کو درست سنا نہ مگر پیشہ ورانہ انداز میں خوش آمدید کہتا ہے۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ وہ تھوڑی دیر بعد ہینا ٹرم کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ پیش کرے گا لہذا ناظرین کو چاہیے کہ وہ بڑے سکون کے ساتھ بیٹھے رہیں۔ عامل ہینا ٹرم کی تاریخ اور اس کے فائدہ پر مختصر انداز میں روشنی ڈالتا ہے اور اس طرح لوگوں کی دلچسپی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عامل لوگوں کو بتاتا ہے کہ یہاں موجود تمام لوگ ہینا ٹرم کا مظاہرہ دیکھنے میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں اور وہ اس حیرت انگیز مظاہرے کے منتظر ہیں لہذا میں اسی گفتگو کو زیادہ طویل نہیں دوں گا۔ یاد رکھیے کہ عامل کی ان تمام باتوں اور حرکتوں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگوں میں ہینا ٹرم سے متعلق زیادہ سے زیادہ دلچسپی اور تجسس پیدا کیا جائے اور وہ یہ توقع کرنے لگیں کہ عامل یقیناً حیرت انگیز کمالات کا مظاہرہ کرے گا۔

اب عامل ناظرین سے پوچھتا ہے کہ کیا آپ میں کوئی ایسا شخص موجود ہے جسے نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہو؟ ظاہر ہے کہ چند افراد ضرور اپنا ہاتھ کھڑا کریں گے کیونکہ عامل نے ایسا محول پیدا کر رکھا ہے جس میں یہ لوگ اس بات کا اقرار کرتے ہوئے بالکل نہیں شرماؤں گے کہ انہیں نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہے۔ چنانچہ ان لوگوں نے دوسروں کے سامنے اپنی ایک ایسی کمزوری تسلیم کر لی ہے جسے عام حالات میں وہ عموماً چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناظرین عامل کے ساتھ تعاون کر رہے ہیں۔ عامل نیند کی حالت میں بولنے والے تمام لوگوں کو اپنے ہاتھ نیچے کر لینے کے لئے کہتا ہے لیکن وہ ان لوگوں کو اپنے حاضری میں محفوظ

کر لیتا ہے۔ اس کے بعد عامل پوچھتا ہے کہ ناظرین میں سے وہ کون سے لوگ ہیں جنہوں نے کبھی اپنا زانا کچھ بڑیا ہے یا کسی دست شناس کو اپنا ہاتھ دکھایا ہے۔ کچھ لوگ ہاتھ کھڑا کریں گے۔ عامل ان لوگوں کو بھی اپنے حاضری میں محفوظ کرے گا۔ عامل اسی قسم کے کئی اور سوالات کرتا ہے اور لوگ ہاتھ اٹھاتے ہیں لیکن اصل سوال ایسی باقی ہے۔ چنانچہ عامل لوگوں سے کہتا ہے کہ ایسے لوگ ہاتھ کھڑا کریں جو پہلے کبھی ہینا ٹرم کے دوران معمول نہ کیے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جن میں قبولیت کی سب سے زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ چنانچہ عامل ان لوگوں سمیت ایسے تمام لوگوں کو ایٹک پر بلا لیتا ہے جو اس کے سوالات کا ہاں میں جواب دیتے رہے ہیں۔ اب عامل کا مقصد لوگوں کے اس گروپ میں سے ایک ایسے شخص کو تلاش کرنا ہے جس پر تنویری تریف کا سب سے زیادہ اثر ہوتا ہو۔ اگرچہ عامل آہستہ آہستہ اپنے مقصد کی طرف بڑھ رہا ہے لیکن ناظرین عامل کے اس مقصد کے قطعی طور پر بے خبر ہیں۔ انہیں یہ بات معلوم نہیں کہ عامل ایک حساس معمول کی تلاش میں ہے۔ اب عامل ناظرین سے کہتا ہے کہ یہ افراد بہترین معمول ہیں لیکن آپ بھی بہترین معمول بن سکتے ہیں بشرطیکہ آپ میری ہدایت پر توجہ کے ساتھ عمل کریں۔ آخر کار عامل اپنے منتخب کئے ہوئے گروپ پر ہاتھ باندھنے کا ٹھ آزماتا ہے۔ وہ ناظرین سے بھی کہتا ہے کہ وہ بھی ایسا ہی کریں کیونکہ اس طرح ناظرین کو یہ پتہ چل سکے گا کہ ان میں توجہ مرکوز کرنے کی کس قدر صلاحیت ہے۔ چنانچہ عامل اپنے دونوں ہاتھ پھیلاتا ہے اور انہیں قریب لاتے ہوئے آہستہ کا دباؤ میں بیوست کر دیتا ہے۔ وہ تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ بھی اپنے ہاتھ اسی طرح بیوست کر لیں۔ ناظرین عامل کی ہدایت پر عمل کو دستے ہوئے ایسا ہی کرتے ہیں۔ اس کے بعد عامل انہیں ہدایت دیتا

ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں اچھی طرح دبائیں اور اس دوران میری آنکھوں میں دیکھتے رہیں۔ اس تمام عمل کے دوران مکمل طور پر خاموشی ہونی چاہیے تاکہ شور کی وجہ سے لوگوں کی توجہ میں غلط نہ پڑے۔

جب لوگ اپنے دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں اچھی طرح پیوست کر لیں تو عامل ان سے مخاطب ہوتا ہے اور کہتا ہے کہ اب آپ اپنے ہاتھوں کو کوشش کے باوجود الگ نہیں کر سکیں گے کیونکہ آپ کے ہاتھ آپس میں پیوست ہو چکے ہیں۔ عامل اس ترغیب کو امتداد سے صبر اور آوازیں دہراتا رہتا ہے۔ وہ ناظرین سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھوں کو الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے ان کے ہاتھ اتنی ہی مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے۔ عامل لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس ہدایت کو پراقتدار آوازیں دہراتا رہتا ہے اور آخر لوگوں سے کہتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ میں سے ایک شخص بھی اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے گا۔ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑا گئے ہیں اور آپ انہیں الگ نہیں کر سکتے۔ آپ اپنے ہاتھ اسی وقت الگ کر سکیں گے جب میں آپ سے ایسا کرنے کے لئے کہوں گا اور اس کے ساتھ ہی عامل تین تک گنتا ہے اور یہ ترغیب دہراتا جاتا ہے کہ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑا گئے ہیں۔ آپ انہیں الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے آپ کے ہاتھ اتنی ہی زیادہ مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے۔ اس دوران عامل اس بات کا جائزہ بھی لیتا رہتا ہے کہ کون سے لوگ تین تک گنتی کے بعد اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ عامل لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ وہ مکمل خاموشی برقرار رکھیں تاکہ ایسے لوگوں کی توجہ میں غلط پیدائش نہ ہو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔

مجمع میں ایسے لوگ ضرور ہوں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکیں گے۔ چنانچہ وہ حیران کی حالت میں ادھر ادھر دیکھیں گے۔ لیکن مجمع میں ایسے لوگ بھی ہوں گے جو اپنے ہاتھ الگ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ یہ لوگ ان لوگوں کو حیران سے دیکھیں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ اس موقع پر عامل ایک بار پھر لوگوں کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ خاموشی سے بیٹھے رہیں۔ عامل ان لوگوں کو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے کھڑا ہونے کے لئے کہتا ہے۔ جب یہ لوگ اپنی جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو عامل انہیں ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہئیں گی۔ تین تک گنتی کے بعد آپ اپنی آنکھوں کو کھلا نہیں رکھ سکیں گے اور آپ پر گہری تشریفی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ عامل تین تک گنتا ہے اور ان لوگوں کی آنکھیں بند ہو جاتی ہیں اور اس طرح ان لوگوں پر عامل کو مکمل طور پر قابو حاصل ہو جاتا۔ لیکن یاد رکھیں کہ اس کے فوراً بعد عامل ان لوگوں کو بار بار ایسی ترغیبات دیتا ہے جن سے ان کی نیند زیادہ سے گہری ہو جائے۔ اس کے بعد عامل ان لوگوں کو ہدایت دیتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھول دیں گے لیکن آپ بخوبی نیند سے بیدار نہیں ہوں گے اور آپ پر نیند طاری ہے گی۔ جب یہ لوگ آنکھیں کھول دیں تو عامل انہیں ہدایت کرتا ہے کہ وہ چل کر ایٹھ پر آجائیں اور وہاں رکھی ہوئی کرسیوں پر بیٹھ جائیں۔ پڑھنے والوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ اگرچہ ان لوگوں کی آنکھیں کھلی ہیں۔ لیکن یہ بدستور بخوبی نیند کی حالت میں ہیں۔ عامل ان لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ جب وہ ایٹھ پر آکر کرسیوں پر بیٹھیں گے تو ان کے ہاتھ خود بخود الگ ہو جائیں گے۔ کرسیوں پر بیٹھے ہی ان کی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور ان پر پہلے سے بھی

زیادہ گہری تنویری نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل اب اسٹیج پر ہینا ٹرم کے کلاٹ کا عملی مظاہرہ کر سکتا ہے کیونکہ یہ لوگ مکمل طور پر اس کے اختیار میں ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہاتھ بانڈھنے کے سارے عمل میں پانچ منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں کرنا چاہیے۔ یہ طریقہ آزمائے گئے لوگوں کی تعداد کی کوئی پابندی نہیں۔ یہ طریقہ ایک شخص پر بھی آزمایا جاسکتا ہے اور ہزاروں پر بھی۔



نواں باب

فوری ہینا ٹرم

ہینا ٹرم کے دلچسپ پہلوؤں میں سے ایک فوری ہینا ٹرم ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج ایٹابرکس نے ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ وہ اپنی کتاب "ہینا ٹرم" میں لکھتے ہیں کہ میں نے چند افراد کو ہینا ٹرم سے متعلق ایک تجربہ کرنے کے لئے بلایا۔ میں نے ان لوگوں کو بتایا کہ میں تنویری نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ایک ریکارڈ بجاؤں گا اور آپ لوگوں پر فوراً تنویری نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ میں اٹھا اور میں نے ایک ریکارڈ بجا دیا لیکن فوراً ہی مجھے احساس ہوا کہ میں نے تنویری نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ریکارڈ نہیں بلکہ غلط سے ایک دوسرا ریکارڈ بجا دیا تھا جس کا تنویری موسیقی سے کوئی تعلق نہ تھا۔ اپنی غلطی کو محسوس کرتے ہوئے میں فوراً اٹھا تاکہ اصل ریکارڈ بجاؤں۔ اچانک میری نظر گروپ میں موجود ایک شخص پر پڑی جو ریکارڈ دیکھتے ہی سو گیا تھا حالانکہ یہ ریکارڈ اصل ریکارڈ نہیں تھا۔

فوری ہینا ٹرم کے اس دلچسپ تجربہ کی روشنی میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہینا ٹرم کے لئے یہ بات اہم نہیں کہ آپ کو کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ جو بات اہم ترین ہے وہ یہ ہے کہ آیا معمول کو عامل پڑا تھا وہ ہے یا نہیں اور کیا معمول کو یقین ہے کہ عامل اسے واقعی ہینا ٹرم کرنے لگا یا اگر معمول کو یقین ہو کہ عامل ہینا ٹرم میں بڑی مہارت

رکتا ہے اور اس کی ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تو مجرم عمل یقیناً ہینا ٹائمز ہو جائے گا۔ چنانچہ عامل کو ہینا ٹائمز سے پہلے مجرم کے دل میں یہ اعتقاد یقین پیدا کرنا پڑا ہے۔ صرف اسی صورت میں عامل کی کامیابی ممکن ہے۔ ڈاکٹر جارج نے ہولڈ پور واقعہ بیان کیا ہے اس میں بھی یہی حقیقت کا ردِ ناجہی غلط ریکارڈ کے باوجود اس شخص پر دہائی میں اس نے طاری ہوئی کہ اس شخص کو ڈاکٹر جارج کی صلاحیت پر مکمل یقین تھا اور وہ جانتا تھا کہ ڈاکٹر جارج اپنے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ اسی یقین کی بنا پر وہ شخص فوراً گہری نیند سو گیا حالانکہ جو ریکارڈ بھجایا گیا تھا وہ اصل ریکارڈ نہیں تھا۔ چنانچہ اس شخص پر تو یہی نیند طاری ہونے کا سبب اس کا اپنا یقین تھا۔

مجمع کی شکل میں لوگ جلد ہینا ٹائمز ہوتے ہیں

جہاں تک میرے ذاتی تجربے کا تعلق ہے، میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ جب لوگ عجیب کی صورت میں مجبور ہوں تو اکثر لوگ جلد ہینا ٹائمز ہو جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اوقات لوگوں کو ذاتی ہینا ٹائمز کھانے کے لئے تربیتی گورڈس منعقد کئے ہیں چنانچہ ایسے موقعوں پر میں گروپ میں سے کسی ایک مرد یا عورت کو گورڈ کے طور پر منتخب کرتا ہوں اور دوسرے طلباء کو ہدایت کرتا ہوں کہ جب میں اس مرد یا عورت کو ہینا ٹائمز کروں تو آپ اس سارے عمل کا بغور مشاہدہ کرتے رہیں اور یہ بات خاص طور پر نوٹ کریں کہ معمول میں جہاں اعتبار سے کیا تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول کو تو یہی نیند سنانے کے بعد اس سے مختلف سوالات کرتا ہوں اور معمول سے

پر چھٹتا ہوں کہ اب وہ کیا محسوس کر رہا ہے اور ہینا ٹائمز سے پہلے کیا محسوس کر رہا تھا۔ طلباء معمول کے جوابات کو تفصیل کے ساتھ تحریر کر لیتے ہیں۔ چنانچہ ان جوابات کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ اس تجزیہ سے طلباء کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ تو یہی حالت میں کیا محسوس ہو رہا ہے۔ اس طرح وہ تو یہی حالت کا بیداری کی حالت سے مقابلہ کر کے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ ہینا ٹائمز کے عملی مظاہرے اور تو یہی حالت میں معمول کے احساسات کے تجزیہ کے بعد گروپ کے اکثر لوگ اس شدید فراہش کا اظہار کرتے کہ انہیں بھی ہینا ٹائمز کیا جائے کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ تو یہی حالت میں معمول کے کس احساسات ہوتے ہیں اور معمول کی کچھ حالت ہے۔ چنانچہ میں ان لوگوں میں ذاتی ہینا ٹائمز کی صلاحیت پیدا کرتا ہوں اور اس کے بعد انہیں ہینا ٹائمز کے تمام پہلوؤں سے عملی طور پر آگاہ کرتا ہوں۔ یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں آگے چل کر فوری طور پر ہینا ٹائمز کیا جا سکتا ہے۔ ان لوگوں کو ہینا ٹائمز سے اتنی دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں ترقیب کا فوری اثر قیبل کرنے کی اتنی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ بعض اوقات تو یہ لوگ ہینا ٹائمز کا نام سنتے ہی گہری نیند سو جاتے ہیں۔

فوری ہینا ٹائمز کی ایک مثال

آپ کی دلچسپی کے لئے میں فوری ہینا ٹائمز سے متعلق ایک اور دلچسپ واقعہ بیان کر رہا ہوں جس سے آپ کو اچھی طرح معلوم ہو جائے گا کہ اگر ایک شخص کے ذہن میں ہینا ٹائمز کے بارے میں تجسس ہو اور اسے معلوم ہو کہ عامل اپنے فن کا بہت

بٹانا ہرے تو وہ کس قدر آسانی سے بیٹا ٹائز ہو جاتا ہے۔
 کئی سال ہوئے مجھے ہینا ٹرم پر لکچر کرنے کے لئے سان فرانسسکو جانا پڑا لکچر
 کے بعد میڈیجان مجھے اپنے گھر لے گیا۔ جہاں میڈیجان کی بیوی اور بیٹے سے میری
 ملاقات ہوئی۔ میڈیجان کے بیٹے کا نام ولیم تھا اور اس کی عمر تقریباً ۸ سال تھی۔
 دورانِ گفتگو میں نے محسوس کیا کہ ولیم مجھ سے بہت زیادہ متاثر ہے۔ اس نے مجھے
 بتایا کہ میں نے آپ کی مہارت کے بارے میں بہت کچھ سُن رکھا ہے اور مجھے بیٹا ٹائز
 سے بڑی دلچسپی ہے۔ آخر ولیم نے مجھ سے پوچھا کہ کیا آپ مجھے بیٹا ٹائز کریں گے؟
 اگر تم چاہتے ہو تو ضرور کروں گا۔ میں نے جواب دیا۔ میرا جواب سُن کر ولیم بہت خوش
 ہوا۔ چنانچہ میں نے اس سے کہا کہ وہاں خانہ سے میلر برلیفٹ کس لے آؤ۔ ولیم فوراً
 میرا برلیفٹ کس لے آیا اور مجھ سے پوچھنے لگا کہ اب میں کیا کروں۔ میں نے اس
 سے کہا کہ تم کری پرائیڈن سے بیٹھ جاؤ اور اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ میں نے
 برلیفٹ کس میں سے کرسٹل بال نکالا اور اسے اپنی انگلیوں میں پکڑ کر ولیم کے انگلیوں
 کے سامنے رکھا اور اس سے کہا کہ تم اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو اور اپنی ذریعہ
 کرسٹل بال کی جھلکدار سطح پر مرکوز کرو۔ میں نے اس سے کہا کہ میں تین مرتبہ سو جاؤ
 کہوں گا۔ تم اپنی آنکھیں بند کر لو گے اور جب میں تیسری مرتبہ سو جاؤں کہوں تو تم
 گہری نیند سو جاؤ گے۔ ولیم فوراً ہی سو گیا۔ میں نے آئی ٹسٹ آؤڈیا لیک ولیم کی آنکھیں
 نہیں کھول سکایا اور میں اس تیج پر پہنچا کہ وہ گہری نیند سو چکا ہے میں نے کئی اور ٹسٹ
 بھی کئے لیکن تمام میٹوں سے اپنی تیج پر آمادہ ہوا کہ ولیم پر گہری تحریکی نیند طاری ہے۔
 بلاشبہ ولیم نے فوری ہینا ٹرم کا عملی مظاہرہ کیا تھا۔ ولیم کون اتنی جلدی ہینا ٹائز ہو

گیا۔ ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجوہات تھیں یعنی ولیم کو ہینا ٹرم سے گہری دلچسپی تھی اور
 وہ نئیات کا کلاس میں اس موضوع کے بارے میں معلومات حاصل کرتا رہا تھا۔ اس
 نے ہینا ٹرم کے موضوع پر مطالعہ بھی کیا تھا۔ اسے ہینا ٹرم کے فن میں میری مہارت
 پر مکمل یقین تھا اور میں وہاں کی حیثیت سے اس کے گھر میں موجود تھا اور آخری
 وجہ یہ تھی کہ ولیم کے دل میں ہینا ٹرم ہونے کی شدید خواہش موجود تھی لیکن موقع نہ ملنے
 کی وجہ سے وہ ابھی تک اپنی یہ خواہش پوری نہیں کر سکا تھا۔ ان تمام وجوہات کی بناء
 پر ولیم فوراً ہی ہینا ٹائز ہو گیا۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر میں کرسٹل بال استعمال نہ کرتا تب بھی ولیم فوری طور
 پر ہینا ٹائز ہو جاتا کیونکہ ولیم کے دل میں ہینا ٹائز ہونے کی شدید خواہش موجود تھی اور
 اس کے ذہن میں خود کو تنہائی نیند کی ترغیب دینے کا ایک ایسا ذریعہ وار عمل جاری
 تھا جو اسے تنہائی نیند سلانے کے لئے بڑا ہی مفید تھا۔

فوری ہینا ٹرم کی صلاحیت معلوم کر نیکا ٹسٹ

یہ دیکھنے کے لئے ایک شخص میں فوری ہینا ٹرم کی کس قدر صلاحیت ہے
 مزید جزیلی ٹسٹ آزمائش کا اہل ہے۔ اس ٹسٹ کو ہم پیچھے گرنے کا ٹسٹ کہہ
 سکتے ہیں۔

اس ٹسٹ کے مطابق عامل سب سے پہلے معمول کو بتا دے کہ میں یہ دیکھنے
 کے لئے کہ تم میں فوری طور پر ہینا ٹائز ہونے کی کتنی صلاحیت ہے تھلا ٹسٹ لوں گا۔

چنانچہ تمہیں چاہیے کہ مجھے مکمل طور پر تعاون کرو۔ عامل معمول کو بتانا ہے کہ اگر تم اس ٹسٹ میں کامیاب رہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ تم ایک اچھے معمول ہو اور تم میں ہینڈلڈ ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل معمول سے کہنا ہے کہ وہ بالکل سیدھا کھڑا ہو جائے، پاؤں جوڑے اور آنکھیں بند کرنے۔ عامل معمول کے پیچھے کھڑا ہو جاتا ہے اور جان بوجھ کر معمول کے سر کو تھوڑا سا پیچے کی طرف جھکا دیتا ہے تاکہ اگر معمول کو چوڑا چلے تو وہ پیچھے کی طرف گرے۔ لیکن عامل اسے چھوڑنا نہیں بلکہ اپنے دونوں ہاتھ معمول کے کندھوں پر رکھ دیتا ہے۔ اب عامل معمول سے کہنا ہے کہ وہ بول محسوس کرے کہ جیسے وہ پیچھے کی جانب گر رہا ہے۔ عامل معمول کو یہ تسلی بھی دیتا ہے کہ میں تمہارے پیچھے کھڑا ہوں اس لئے تم زمین پر نہیں گرو گے۔ جو نہی تم پیچھے کی طرف گرنے لگو گے میں فوراً تمہیں تمام یوں گا۔ لہذا تمہیں ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ عامل معمول کو ہدایت کرتا ہے کہ تم اپنے پاؤں کو ایک ہی جگہ پر جمائے رکھو اور آگے پیچھے حرکت کرو۔ اس موقع پر عامل اپنی بات سمجھانے کے لئے معمول کو آگے پیچھے حرکت دیتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے دروازہ تبغلی پر آگے پیچھے کی جانب حرکت کرتا ہے۔ اس کے بعد عامل معمول کی آگے پیچھے حرکت کو روک دیتا ہے۔ معمول سمجھتا ہے کہ اب میں بالکل سیدھا کھڑا ہوں لیکن درحقیقت وہ سیدھا کھڑا نہیں ہوتا بلکہ اس کا جھکاؤ پیچھے کی طرف ہوتا ہے اور اگر عامل نے اس کے کندھوں پر اپنے دونوں ہاتھ نہ رکھے ہوں تو معمول پیچھے کی طرف گر جائے۔

اس موقع پر عامل ایک مرتبہ معمول سے کہتا ہے کہ تم بول محسوس کرو کہ جیسے تم پیچھے کی جانب گر رہے ہو۔ یہ ترغیب دینے کے بعد عامل آہستہ آہستہ معمول کے

کندھوں پر سے ہاتھ ہٹا لیتا ہے اور ظاہر ہے کہ معمول فوراً پیچھے کی جانب گر رہا ہے لیکن عامل اسے تمام لیتا ہے۔ اس ٹسٹ میں کامیاب ہونے پر معمول خوش محسوس کرتا ہے کہ اس کے یقین ہو جاتا ہے کہ مجھ میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل بھی معمول کو بتاتا ہے کہ تم ٹسٹ میں پوری طرح کامیاب رہے ہو اور اس کا مطلب یہ ہے کہ تمہیں اپنے ذہن پر مکمل اختیار حاصل ہے۔ تمہاری قوت تحفل بھی اچھی ہے اور تم میں تیزی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے اب عامل معمول کو ہینڈلڈ کرنے کا عمل شروع کرتا ہے۔ پہنچانچ عامل معمول سے کہتا ہے کہ تم آرام سے کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ اس کے بعد عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تمہارے لئے اپنی آنکھیں کھلی رکھنا نامکن ہو جائے گا۔ تم آنکھیں بند کر لو گے اور تم پر فوراً گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ ہم یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ اگر عامل تیزی نیند طاری کرنے کا یہ طریقہ استعمال کرتے ہوئے جیتنا ٹریم کے اصولوں پر ذہانت کے ساتھ عمل کرے تو اسے یقیناً کامیابی ہوگی۔

میں ایک بار پھر آپ کو یاد دلانا چاہتا ہوں کہ تیزی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو اور معمول کو یقین ہو کہ عامل ہینڈلڈ کرنے میں جہارت رکھتا ہے۔ فرض کریں کہ عامل معمول کو تیزی نیند سلاتے ہیں تاکہ کامیاب رہے تو ایسی صورت میں عامل کو پریشان نہیں ہونا چاہیے بلکہ ضرورت ملے کا بخندہ پشانی سے سامنا کرتے ہوئے معمول کو بتانا چاہیے کہ اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔

سادہ گولیوں کے ذریعے پیناٹرم کا طریقہ

ان لوگوں کو پیناٹرم کہنے کیلئے میں ایک خاص طریقہ استعمال کرتا ہوں جو مجھے بتاتے ہیں کہ انہیں پیناٹرم کا اثر نہ کرنا مشکل ہے یا یہ کہ اکثر عامل انہیں پیناٹرم کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ یہ طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

میں معمول سے پوچھتا ہوں کہ کیا نہیں معلوم ہے کہ بعض خاص ادویات کے ذریعے تیزی نیند طاری کی جاتی ہے۔ معمول اکثر بتا دے کہ بال مجھے معلوم ہے۔ وہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر نادولوں اور فلوں میں اس قسم کے مناظر ہوتے ہیں۔ اور بعض ادویات کے بارے میں طبی ترسانوں میں بھی یہ تذکرہ ہوتا ہے کہ یہ ادویات تیزی نیند میں کی کیفیت طاری کرتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول سے کہتا ہوں کہ کیوں نہ اسے تیزی نیند سلائے کے لئے ایسی ہی دوا استعمال کی جائے کیونکہ اس دوا کے استعمال سے معمول بہت گہری نیند سو جاتا ہے۔ جو بہی معمول یہ دوا استعمال کرنے پر آگاہی ظاہر کرے میں دوا کی ایک خوبصورت بوتل میں سے ایک گولی نکالتا ہوں اور معمول کو دیتا ہوں کہ وہ پانی کے ساتھ یہ گولی نگلے۔ اصل میں یہ دوا کی گولی نہیں ہوتی بلکہ شکر کی ایک خوبصورت گولی ہوتی ہے جو دیکھنے میں بالکل دوا کی گولی دکھائی دیتی ہے۔ جو بہی معمول یہ گولی نگلنے لگتا ہے میں اسے بتاتا ہوں کہ اس گولی کا فوری طور پر اثر ہو گا اور اس کے استعمال کے ساتھ ہی معمول پر خنودگی طاری ہونے لگے گی۔ میں معمول کو مزید بتاتا ہوں کہ یہ گولی نگلتے ہی اس کی پکیں بہت بھاری ہونے لگیں گی اور جو بہی وہ اپنی آنکھیں بند کرے گا اس

پر گہری تیزی نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول کوئی نگل لیتا ہے تو میں فوراً کہتا ہوں کہ تم پر گہری خنودگی طاری ہونے لگی ہے۔ معمول اس ترغیب کا فوراً اثر قبول کرنا ہے اور اس پر واقعی گہری خنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ جلد ہی گہری نیند سو جاتا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول شکر کی گولی نگل کر کیوں تیزی نیند سو گیا۔ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ معمول کو پیناٹرم کے ایک ماہر کی حیثیت سے میری صلاحیت پر مکمل یقین تھا۔ اسے معلوم تھا کہ میں اسے تیزی نیند سلائے کے لئے جو دوا کی گولی دوں گا وہ بہت ہی مؤثر ہو گی اور اسے فوراً گہری نیند سلا دے گی۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ یہ بات زیادہ اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ پیناٹرم کے لئے کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ اہمیت اس بات کا ہے کہ معمول کو آپ کی صلاحیت پر کس قدر اعتماد ہے۔ کیا وہ آپ کو پیناٹرم کا زبردست ماہر سمجھتا ہے؟

دوبارہ پیناٹرم کرنا انتہائی آسان ہے

جب معمول ایک مرتبہ پیناٹرم ہو جائے تو اسے آئندہ فوری طور پر پیناٹرم کرنا بہت ہی آسان ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے معمول کو تیزی نیند کی حالت میں یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ آئندہ جب میں تین تک گنوں کا قریب فوراً سو جاؤ گے۔ حال معمول کو گنتی کی بھلے یہ ہدایت بھی دے سکتا ہے کہ آئندہ جب میں سیٹی بجاؤں گا تو تم فوری طور پر گہری نیند سو جاؤ گے۔ اس بات کا اعتماد حاصل کی مرضی پر ہے کہ وہ معمول کو آئندہ فوری طور پر پیناٹرم کرنے

کے لئے کیا اشارہ مسترد کرتا ہے۔ گنتی، سیٹی کی آواز یا کچھ اور۔ چنانچہ آئندہ جب بھی عامل یہ اشارہ کرے گا معمول فوری طور پر گہری نیند سو جائے گا۔ معمول کا خود پر کوئی اختیار نہیں ہوگا۔ وہ عامل کے اس اشارہ کا مکمل طور پر پابند ہوگا۔



مزاحیہ شاعری کا ایک بے مثال انتخاب

پچیس²⁵ مشہور شاعروں کی

بہترین مزاحیہ شاعری

اس کتاب
میں شامل
شعراء

انتخاب

دفاع عزیز

- انور سمنو
- دلاور زنگار
- سرور آزاد
- ضیاء الحق تاسی
- عاتق علی نعمانی
- انعام الحق جادو
- حفیظ جعفری
- عبد الباقی
- عماد سمنو
- قاری قیصر
- علامہ کاظم
- شاہد انوری
- محبوب علی
- راجہ محمد علی خان
- مرزا محمد حسینی
- نیاز سواتی
- شوکت عثمانی
- اطہر شاہ خان
- امیر لاہور
- مشعل علی
- خالد عرفان
- بیگلہ جعفری
- آرزو سمنو
- ظریف علی
- اسد جعفری

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس

ہماری معلومات کی کمال سرعت حاصل کرنے کے لئے یہ کتاب ہمارا جملہ ادبی تلافی نکلیں

زندگی میں آگے بڑھنے کے مشاوریہ کتابیں
کامیابی کے لئے ضروری ہیں

ایشیائیس کی پندرہ مشہور کتابیں

- ☐ زندگی کا دروازہ کھلا ہے وقار عزیز
- ☐ دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- ☐ منگھو اور تقریر کا فن وقار عزیز
- ☐ ذاتی صلاحیت بڑھائیں وقار عزیز
- ☐ خود اعتمادی، منگھو اور دہشتی کا فن وقار عزیز
- ☐ دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- ☐ انتہائی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- ☐ دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- ☐ قوت ارادی کا جادو رفیق چہ بان
- ☐ دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- ☐ اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- ☐ تھوڑی محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ڈاکٹر انصاری
- ☐ محبت کا فن یعقوب چودھری
- ☐ ڈراموں خوف پرانچ شاہین اقبال
- ☐ ٹینشن ڈپریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

انہوں کی مکمل فہرست قیمتیں درج ذیل کتابوں کے لئے ملے گی۔ یہ کتابیں جلد ہی بازار میں آئیں گی۔

ایشیائیس پوسٹ بکس نمبر 554 'راولپنڈی' پوسٹ کوڈ 46000

ہماری پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ
جادو ذیل کار نیگی جن کی کتابیں آسانی کتابوں کے بعد
دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال
مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی
چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو زندگی میں کئی اعتبار سے آپ
کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے۔

زندگی کا دروازہ کھلائے

یہ مشہور آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے
اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی

ناشر: **ایشیائیس**

ہماری مکتوبات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ کتابیں جلد ہی بازار میں آئیں گی۔

جو

پر رحم فرما



ناری بھٹل دلچسپ اور مفید کتابیں



پیشابکس پتہ: راجہ 884، لاہور، پاکستان